



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK ZIELONY DZIEŃ	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Musli (płatki owsiane, kukurydziane) na mleku z żurawiną (1d,7)	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku (1b,1c,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne graham (1a)	50 g	Pieczywo jasne razowe (1a)	50 g	Pieczywo jasne i żytnie (1a, 1b)	50 g	Pieczywo wieloziarniste (1a, 1c,1d,11)	50 g	Kajzerka (1a)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Pomidorowa pasta z kurczaka	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Twarożek śmietankowy (7)	20 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem (3,10)	20 g	Rzodkiewka tarta	15 g	Indyk pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Pasta z pieczonej papryki i soczewicą ze słonecznikiem z oliwą	20 g
	Rzodkiewka	15 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g
									Rukola	3 g
ZUPA + DESER	Zupa ogórkowa ziemniakami zabelana na wywarze warzywnym z natką pietruszki (7,9,10)	200 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1a,9)	200 ml	Zupa krem z buraka z ziemniakami na wywarze warzywnym z pestkami dyni (9)	200 ml	Zupa z makaronem z pszenicy durum z pomidorami i włoszczyzną zabelana na wywarze warzywnym i natką pietruszki (1a,3,7,9)	200 ml	Orientalna zupa z ciecierzycy z ryżem parabolicznym z mlekiem kokosowym i curry na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	200 ml
	Koktajl mango na mleku (7) + herbatniki pszenne (1a,3,7)	130 ml/2 szt.	Deser twarogowy z ryżem preparowanym i wiórkami czekolady (7)	130 g	Waniliowy serek (7)	1 szt	Buleczka maślana z budyniem (1a,3,7)	1 szt	Wafle ryżowe + masło orzechowe bc 100% (5)	2 szt./ 20 g
II DANIE	Leczo z kiełbaską pieczoną z cukinią, cebulką w sosie pomidorowym zagęszczonym mąką pszenną graham (1a,6,9,10)	120 g	Paluszki rybne z fileta z mintaja panierowane w bułce tartej (1a,4)	3 szt/ 70 g	Gulasz wieprzowy z dynią i groszkiem z sosem śmietanowym (1a,7)	120 g	Udko z kurczaka pieczone w ziołach	1 szt/ 70 g	Naleśniki z serem twarogowym brzoskwińowym z mąki pszennej - wyrób własny (1a,3,7)	2 szt
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Kopytki (1a,3)	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa wiśniowa na jogurcie (7)	50 g
	Surówka z białej kapusty z koperkiem i oliwą	40 g	Salatka szwedzka z papryką, marchewką i z oliwą (10)	40 g	Salatka z selera z rodzynekami w sosie majonezowym (3,9,10)	40 g	Buraczki z oliwą i natką pietruszki	40 g	Salatka z marchewki i ananasa z sokiem z cytryny	40 g
			Brokuły	40 g			Surówka z kiszanej kapusty z jabłkiem i oliwą (10)	40 g		
	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Mus warzywno - owocowy	1 szt.
	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka śliwka	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 26 PAŹDZIERNIKA 2011: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, młodoży, 9.seler i produkty pochodne, 10. Borczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Natalia Wąga-Czajewska
 Dietetyk kliniczny

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK ZIELONY DZIEŃ		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml			Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Kasza jaglana na mleku (7)	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1a)	50 g			Pieczywo jasne i wieloziarniste (1a,1c,1d,11)	50 g	Pieczywo jasne graham (1a)	50 g	Kajzerka (1a)	1 szt.
	Masło (7)	10 g			Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g			Kiełbaska wieprzowa (1a,6,9,10)	1 szt.	Pasta z ciecierzycy z oliwą	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ser żółty (7)	20 g			Ser żółty (7)	20 g	Pasta z twarogowa z koperkiem (7)	20 g	Ogórek	20 g
	Pomidor	20 g			Ketchup (1a,10)	20 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g
					Ogórek kiszony (10)	20 g	Rukola	3 g		
ZUPA + DESER	Zupa jarzynowa z kalafiem i fasolką szparagową zabelana z ziemniakami na wywarze warzywnym i natką pietruszki (7,9)	200 ml			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej na wywarze warzywnym z koperkiem (1c,9)	200 ml	Zupa bulion z makaronem z maki durum na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1a,3,9)	200 ml	Zupa pomidorowa zabelana z ryżem na wywarze warzywnym z natką pietruszki (7,9)	200 ml
	Jogurt naturalny z kulkami czekoladowymi o obniżonej zawartości cukru (1a,1c,7)	140 ml/ 10 g			Koktajl brzoskwinia banan na mleku (7) + biszkopty pszenne (1a,3,7)	130 g/ 2 szt.	Kukurydza kolba	100 g	Chlebka pszenna (1a,3) + dżem porzeczkowy niskosłodzony	50 g/ 20 g
II DANIE	Makaron łazanki z mięsem wieprzowym i kapustą kiszoną (1a,3,10)	220 g			Chili con carne z mielonym mięsem wieprzowym, fasolką czerwoną, kukurydzą i pomidorami (1a,9)	120 g	Pampuchy kakaowo-orzechowe z dodatkiem maki pełnoziarnistej (1a,3,5,6,7,8)	2 szt	Ryba Mintaj panierowany klasycznie w bułce tartej i słonecznikiem (1a,3,4)	70 g
					Ryż paraboliczny	100 g	Polewa truskawkowo-jogurtowy (7)	50 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g
	Surówka mix sałat z kukurydzą, papryką i sosem winegret (10)	40 g			Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i majonezem z koperkiem (3,10)	40 g	Tarta marchew z jabłkiem ze śmietana (7)	40 g	Surówka z kiszonej kapusty z żurawiną i oliwą (10)	40 g
									Kalafior	40 g
	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g			Owoc sezonowy	1szt./ 100g	Owoc sezonowy	1szt./ 100g	Owoc sezonowy	1szt./ 100g
	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml			Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w Jadalni zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupki i produkty pochodne, 3.jajka i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzechy ziemne, 6.soję i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne, 8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Borczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. tulin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Natalia Wanga-Czajewska
Dietetyk kliniczny