



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK TRZECH KRÓLI		ŚRODA		CZWARTEK ZIELONY DZIEŃ		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml			Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1a, 1b,7)	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7)+ herbata owocowa	200 ml/ 200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1a)	50 g			Pieczywo jasne i graham (1a)	50 g	Pieczywo wieloziarniste i jasne (1a,1c,11)	50 g	Kajzerka (1a)	1 szt.
	Masło (7)	10 g			Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Ser żółty (7)	20 g			Ser żółty (7)	20 g	Twarożek (7)	20 g	Pasta z jają z koperkiem i majonezem (3,7,10)	20 g
	Dżem niskosłodzony brzoskwiniowy	20 g			Powidła śliwkowe	20 g	Pasta warzywna (9)	20 g	Pomidor	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g			Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Rukola	3 g
ZUPA + DESER	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej na wywarze warzywnym i koperkiem (1c,9)	200 ml			Klasyczna zupa pomidorowa zabieleną z makaronem z pszenicy durum na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1a,3,7,9)	200 ml	Zupa krem z białych warzyw [pietruszka, kalafior, biała fasola] z natką na wywarze warzywnym posypany słonecznikiem (9)	200 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami zabieleny na wywarze warzywnym z natką pietruszki (7,9)	200 ml
	Smothie truskawkowe na jogurcie naturalnym (7) + paluch kukurydziany	150 g/2 szt.			Ciastko owsiane z żurawiną (1d)	1 szt	Weka pszenna (1a) + hummus klasyczny (11)	50g/ 20g	Wafle ryżowe + serek wiejski z pomidorami (7)	2 szt/ 20 g
II DANIE	Makaron z maki durum z sosem bolońskim z mięsem wieprzowym i pomidorami (1a,3,9)	220 g			Pulpeciki wieprzowo - wołowe w sosie pieczeniowym (1a,6,9)	4 szt/ 50 ml	Pampuchy z truskawkami - wyrób domowy z maki pszennej (1a,3)	2 szt	Filet rybny z Mintaja panierowane klasycznie w bułce tartej (1a,3,4)	1 szt/ 70 g
					Kasza gryczana	100 g	Polewa kakaowo-jogurtowa (7)	50 g	Ziemniaki puree (7)	100 g
	Mix sałat, kukurydza z sosem winegret (10)	40 g			Salatka z ogórków kiszonych w sosie musztardowym (10)	40 g	Salatka owocowa gruszka, brzoskwinia, jabłko	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z żurawina z oliwą (10)	40 g
					Bukiet warzyw	40 g			Marchewka mini	40 g
	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g			Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Mus owocowo-warzywny	1 szt.	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g
	Mięta	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 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie 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.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. tłubin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że Istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Natalia Wanga - Czajewska
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK ZIELONY DZIEŃ		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane z musem mango na mleku (1d,7)+ herbata owocowa	200 ml/ 200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1a)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1a,1b)	50 g	Pieczywo jasne i graham (1a)	50 g	Pieczywo wieloziarniste i jasne (1a,1c,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	Indyk pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa z wysoką zawartością mięsa (6,9,10)	1 szt	Paprykarz wegański (9)	20 g	Jajko w sosie koperkowym z majonezem (3,7,10)	1 szt/ 20 g
	Ser żółty (7)	20 g	Pasta z pieczonej marchewki i ciecierzycy z sezamem (11)	20 g	Twarożek z koperkiem (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Ogórek	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Pomidor	20 g	Ketchup (1a,10)	20 g	Pomidor	20 g	Papryka	20 g
					Papryka	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g		
ZUPA + DESER	Zupa kalafiorowa zabelana z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	200 ml	Zupa krem z zielonego groszku z ciecierzycą i natką na wywarze warzywnym posypana pestkami dyni (9)	200 ml	Zupa rosół z makaronem drobnym z maki durum na wywarze drobiowo - warzywnym z natką (1a,3,9)	200 ml	Grochówka z ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa ogórkowa zabelana z ryżem parabolicznym i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9,10)	200 ml
	Koktajl borówkowy na mleku z nasionami chia (7) + biszkopty pszenne (1a,3,7)	130 g/ 2 szt.	Paluch z serem (1a,3,7)	1 szt	Mufinka z Torcikowej Chatki z porzeczkami - wyrób domowy (1a,3,7)	1 szt	Kukurydza gotowana	100 g	Budyń na mleku z syropem malinowym (7)	130 g
II DANIE	Indyk w kawałkach z marchewką, dynią, pomidorami z mlekiem kokosowym (1a)	120 g	Pyzy z mięsem wieprzowym (1a,3,6)	3 szt	Kotlet schabowy panierowany w bułce tartej i sezamie (1a,3,11)	1 szt/ 70 g	Naleśniki z serem - wyrób własny (1a,3,7)	2 szt	Paluszki rybne z mintaja panierowane w bułce tartej (1a,3,4)	3szt/ 70 g
	Ryż paraboliczny z kurkumą	100 g	Sos pieczarkowy (1a)	50 g	Ziemniaki	100 g	Polewa truskawkowa z jogurtem (7)	50 g	Ziemniaki puree (7)	100 g
	Kapusta biała z kukurydzą i sosem majonezowym (3,10)	40 g	Surówka marchew i seler z oliwą (9)	40 g	Kapusta czerwona z papryką, jabłkiem i jogurtem (7)	40 g	Marchewka tarta z jabłkiem i oliwą	40 g	Surówka z kapustą pekińską z kukurydzą z oliwą	40 g
					Brokuły	40 g			Kalafior	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	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g
	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 POSIŁKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 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, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca 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