

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK SZWEDZKI STÓŁ		PIĄTEK ZIELONY DZIEŃ	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1b,1c,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane na mleku z morelą (1d,7) + herbata owocowa	200 ml/200 ml
	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb jasny i razowy (1)	50 g	Chleb pszenno -żytni (1a,1b)	50 g	Chleb pszenny i wieloziarnisty (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
	Serek wiejski z rzodkiewką i słonecznikiem (7)	20 g	Jajko w sosie tatarskim (3,10)	1 szt/ 20 g	Kiełbaska na ciepło (1a,6,9,10)	1szt	Ser żółty (7)	20 g	Różowa toska z malinami (7)	20 g
	Pasztet zapiekany (1a,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Paprykarz wegański (9)	20 g	Szynka z indyka (1a,6,9,10)	20 g	Salata	5 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Papryka	20 g	Ketchup (1a,10)	20 g	Rukola	3 g	Pomidor	20 g
			Salata	5 g	Ogórek	20 g	Rzodkiewka	15 g		
ZUPA + DESER	Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą zabelany z natką pietruszki na wywarze warzywnym (7,9)	200 ml	Rosół z zacierką na wywarze drobiowo -warzywnym z lubczykiem i natką pietruszki (1a,3,9)	200 ml	Zupa krem z zielonego groszku na mleku kokosowym z kaszą kukurydzianą z natką na wywarze warzywnym posypyany pestkami dyni (9)	200 ml	Zupa kalafiorowa z marchewką zabelana z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	200 ml	Zupa jarzynowa zabelana z kaszą jaglaną i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	200 ml
	Koktajl owoce leśne [czarna porzeczka malina truskawka aronia] na jogurcie (7) + herbatniki pszenne (1a,3,7)	130 ml/ 2 szt.	Jogurt owocowy (7)	1 szt	Weka pszenna (1a) + masło orzechowe bez cukru 100 % (5)	50 g/ 20 g	Budyń waniliowy na mleku (7)	150 g	Wafle kukurydziane + powidlą czekoladowe - wyrób własny	2 szt/ 20 g
II DANIE	Kurczak w sosie śmietanowo - serowym z mozzarellą i brokułami (1a,7)	120 g	Nugetsy z kurczaka panierowane w bułce tartej (1a,3)	3 szt.	Makaron z pszenicy durum z serem twarogowym (1a,3,7)	180 g	Leczo z mięsem wieprzowym w kawałkach z cukinią, marchewką, papryką i cebulą w sosie pomidorowym (1a)	120 g	Mintaj panierowany z dodatkiem słonecznika i bułki tartej (1a,3,4)	70 g
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa truskawkowa z brzoskwiniami (7)	50 g	Kasza bulgur (1a)	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g
	Fasolka szparagowa z cebulką i sosem winegret (10)	40 g	Rzodkiew biała, kukurydza, por z sosem jogurtowo - majonezowym (3,7,10)	40 g	Marchew słupek	40 g	Surówka z kapusty białej z koperkiem i oliwą	40 g	Kapusta kiszona z marchewką porem i oliwą (10)	40 g
			Bukiet warzyw	40 g					Brokuły	40 g
	Owoc sezonowy	1szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1szt./ 100g	Owoc sezonowy	1szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1szt./ 100g	Owoc sezonowy	1szt./ 100g
	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 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. Skoruplaki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soja 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	

	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA ZIELONY DZIEŃ		CZWARTEK SZWEDZKI STÓŁ		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Zacierka z mąki durum na mleku (1a,3,7) + herbata owocowa	200 ml/200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,1b)	50 g	Chleb pszenno i wieloziarnisty (1a,1c,1d,11)	50 g	Bułeczka żytnia (1b)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Twarożek z ziołami (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Hummus (11)	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Schab pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka z porem z dodatkiem majonezu (3,10)	20 g	Ogórek	20 g	Pasta z kurczaka z włoszczyzną (9)	20 g	Jajecznica na maśle (3,7)	40 g
	Rzodkiewka tarta	15 g	Rukola	3 g	Salata	5 g	Rzodkiewka	15 g	Salata	5 g
			Pomidor	20 g			Pomidor	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g
ZUPA + DESER	Zupa ogórkowa zabelana z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (7,9,10)	200 ml	Zupa neapolitańska z makaronem z mąki durum posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym (1a,3,7,9)	200 ml	Zupa krem z pieczonej marchewki i soczewicy czerwonej z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki posypana słonecznikiem (9)	200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym i natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa pieczarkowa zabelana z makaronem z mąki durum posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym (1a,3,7,9)	200 ml
	Chałka pszenna (1a,3,7) z miodem naturalnym	50 g/ 10 g	Jogurt naturalny z długim biszkoptem (1a,3,7)	100g/ 1 szt	Wafle ryżowe + Serek wiejski z papryką (7)	2 szt/ 20 g	Galaretka truskawkowa z borówkami i porzeczkami	130 g	Deser z kremowym serkiem malinowym z wiórkami kokosowymi (5,7,8)	130 g
II DANIE	Makaron świderki z mąki durum z sosem bolońskim z włoszczyzną, soczewicą, serem mozzarella i mięsem mielonym wieprzowym (1a,3,7,9)	220 g	Udko pieczone z ziołami	70g	Pieczone pancake czekoladowe - wyrób z mąki pszennej (1a,3,7)	2 szt	Pulpeciki z kurczaka z dodatkiem soi w sosie śmietanowo - cebulowym (1a,3,6,7)	4 szt/ 50 ml	Ryba Mintaj panierowany w sezamie i w bułce tartej (1a,3,4,11)	70 g
			Ziemniaki puree (7)	100 g	Polewa waniliowa na jogurcie (7)	50 g	Kopytka (1a,3)	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g
	Mix sałat z papryką kukurydzą z oliwą i słonecznikiem prażonym	40 g	Marchewka z groszkiem duszona z masłem (7)	40 g	Salatka owocowa jabłko, gruszka, brzoskwinia z sokiem z cytryny	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, koperkiem i jogurtem (7)	40 g	Salatka szwedzka z sosem musztardowym (10)	40 g
			Surówka z kapusty czerwonej z koperkiem i oliwą	40 g			Buraczki tarte	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 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.soję 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. 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 Wanga - Czałewska
 Dietetyk kliniczny