



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK SZWEDZKI STÓŁ ZIELONY DZIEŃ	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7) + herbata owocowa	200 ml/200 ml	Ryż paraboliczny na mleku (7) + herbata owocowa	200 ml/200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1b,1c,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,1b)	50 g	Chleb jasny i graham (1a,1b)	50 g	Chleb jasny 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
	Dżem niskosłodzony	20 g	Pasztet drobiowo-wieprzowy zapiekany (1a,6,9,10)	20 g	Gzik z koperkiem (7)	20 g	Schab pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ser żółty (7)	20 g	Pomidor	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z soczewicy ze słonecznikiem prażonym	20 g	Pasta jajeczna z majonezem (3,10)	20 g
	Rzodkiewka tarta	15 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Rzodkiew	15 g	Papryka	20 g	Rukola	3 g
									Ogórek	20 g
ZUPA + DESER	Zupa jarzynowa z kolorową fasolką szparagową zabelana z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	200 ml	Zupa koperkowa z ryżem parabolicznym na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (9)	200 ml	Zupa krem ziemniaczano - porowy zabelany z natką na wywarze warzywnym posypyany grzankami pszennymi (1a,7,9)	200 ml/ 5g	Klasyczna zupa pomidorowa zabelana z makaronem drobnym z maki durum na wywarze warzywnym z natką (1a,3,7,9)	200 ml	Zupa meksykańska z fasolą czerwoną, kukurydzą, pomidorami i ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	200 ml
	Jogurt naturalny (7) z płatkami czekoladowymi o obniżonej zawartości cukru (1a,1c,7)	140 g /10 g	Paluch z serem (1a,3,7)	1 szt	Mufinka z Torcikowej Chatki z agrestem - wypiek domowy (1a,3,7)	1 szt	Deserek a'la karpátka z groszkiem ptyśowym (1a,3,7)	130 g	Weka pszenna (1a) + pasta z pieczonej dyni z pestkami dyni	50 g/ 20 g
II DANIE	Makaron a'la carbonara w sosie śmietanowo-serowym z szynką (1a,3,6,7,9,10)	220 g	Pyzy ziemniaczane z mięsem (1a,3,6) okraszone cebulką	3 szt	Rumsztyk wieprzowo drobiowy w sosie pieczeniowym (1a,3)	1 szt/ 50 ml	Mintaj panierowany klasycznie w bułce tartej (1a,3,4)	70 g	Naleśniki pieczone z serem straciatella na słodko - wyrób własny z dodatkiem maki pszennej i pełnoziarnistej (1a,3,7)	2 szt
					Mix kasz jęczmienna i gryczana (1c)	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Polewa malinowa na jogurcie (7)	50 g
	Surówka z kapusty czerwonej z sosem majonezowym (3,10)	40 g	Buraczki z olejem słonecznikowym tłoczonym na zimno	40 g	Kapusta kiszona z marchewką i oliwą (10)	40 g	Colesław z kapusty pekińskiej z marchewką (3,10)	40 g	Marchew słupki	40 g
			Mix sałat z rzodkiewką, koperkiem i sosem jogurtowym (7)	40 g	Brokuły	40 g	Bukiet warzyw z masłem (7)	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:

 1. 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.saje 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 Wąga - Czajewska
 Dietetyk Kliniczny



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK SZWEDZKI STÓŁ		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK ZIELONY DZIEŃ	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1b,1c,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kociołek płatki jęczmieniane jaglane i owsiane na mleku z rodzynkami (1c,1d,7) + herbata owocowa	200 ml/200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,1b)	50 g	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb jasny 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
	Miód naturalny z pasieki	10 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa z wysoką zawartością mięsa (6,9,10)	1 szt	Szynka z kurczaka (1a,6,9,10)	20 g	Jajecznica na maśle (3,7)	40 g
	Ser toska naturalny (7)	20 g	Pasta z jaja z majonezem (3,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Salata	5 g	Serek wiejski naturalny (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g
	Pomidor	20 g	Papryka	20 g	Ketchup (1a,10)	20 g			Rukola	3 g
ZUPA + DESER	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze warzywnym zabelana (7,9)	200 ml	Zupa rosół z makaronem nitki z pszenicy durum na wywarze miesno- warzywnym z natką pietruszki (1a,3,9)	200 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami, zabelana z natką na wywarze warzywnym (7,9,10)	200 ml	Zupa minestrone z makaronem z pszenicy durum z kukurydzą i pomidorami na wywarze warzywnym (1a,3,9)	200 ml	Krem z fasoli na wywarze warzywnym posypany natką i grzankami pełnoziarnistymi (1a,9)	200 ml/ 5g
	Koktajl bananowy z kawałkami czekolady na kefirze (7) + paluch kukurydziany	130 g/ 2 szt.	Deser ananasowa chmurka na jogurcie posypana wiórkami kokosowymi (5,7,8)	130 g	Bułeczka maślana z twarogiem brzoskwiniowym (1a,3,7)	1 szt/ 20 g	Kisiel wiśniowy + herbatniki pszenne (1a,3,7)	150 g /2 szt	Ryż gotowany na mleku musem mango (7)	130 g
II DANIE	Delikatne curry-indyk w kawałku, kalafior, papryka w sosie maślano - pomidorowym z mlekiem kokosowym (1a,7)	120 g	Paluszki rybne z Mintaja panierowane klasycznie w bułce tartej (1a,4)	3 szt	Roladka z mięsa mieszanego drobiowo - wieprzowego z ogórkiem kiszonym w sosie pieczarkowo - cebulowym (1a,3,10)	70 g/ 50 ml	Kotlet schabowy panierowany bułce tartej (1a,3)	70 g	Pierogi ruskie - ziemniaczano serowe - wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej i pełnoziarnistej (1a,3,7) okraszone cebulką	6 szt
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Kasza pęczak (1c)	100 g	Ziemniaki	100 g		
	Mix sałat z groszkiem i z sosem winegret (10)	40 g	Surówka marchew seler ze śmietaną (7,9)	40 g	Surówka z kapusty białej z kukurydzą i z oliwą	40 g	Surówka z rzodkiewki, ogórka i kukurydzy z sosem jogurtowo-majonezowym (3,7,10)	40 g	Buraczki z papryką i oliwą	40 g
			Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem (1a,7)	40 g	Kalafior	40 g	Marchewka mini z oliwą	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 owocowo - warzywny	1 szt.
	Kompot owocowy truskawka porzeczką	200 ml	Kompot owocowy truskawka śliwką	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml	Kompot owocowy truskawka porzeczką	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 alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skaruplaki 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 możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Natalia Wąg - Czajewska
 Dietetyk kliniczny