

| | PONIEDZIAŁEK | | WTOREK | | ŚRODA SZWEDZKI STÓŁ | | CZWARTEK | | PIĄTEK ZIELONY DZIEŃ | |
|---------------------|---|---------------|--|----------------|---|---------------|---|---------------|--|---------------|
| ŚNIADANIE | Herbata owocowa | 200 ml | Płatki jaglane z musem jabłkowym na mleku (7) + herbata owocowa | 200 ml/ 200 ml | Kakao na mleku (7) | 200 ml | Kawa zbożowa na mleku (1b,1c,7) | 200 ml | Herbata owocowa | 200 ml |
| | Chleb jasny i razowy (1a) | 50 g | Chleb jasny i graham (1a) | 50 g | Chleb jasny i wieloziarnisty (1a,1c,1d,11) | 50 g | Chleb pszenno - żytni (1a, 1b) | 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 |
| | Paszтет zapiekany wieprzowy (1a,6,9,10) | 20 g | Szynka drobiowa (1a,6,9,10) | 20 g | Szynka wieprzowa (1a,6,9,10) | 20 g | Szynka z indyka (1a,6,9,10) | 20 g | Ser żółty (7) | 20 g |
| | Ser żółty (7) | 20 g | Ogórek | 20 g | Pomidorowa pasta z kurczaka | 20 g | Serek tosca ze słonecznikiem (7) | 20 g | Hummus z oliwą (11) | 20 g |
| | Rzodkiewka | 15 g | Rukola | 3 g | Papryka | 20 g | Rukola | 3 g | Salata | 5 g |
| | | | | | Rzodkiewka | 15 g | Pomidor | 20 g | Ogórek | 20 g |
| ZUPA + DESER | Zupa brokułowa z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9) | 200 ml | Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką (9) | 200 ml | Zupa barszcz biały z zakwasu żytniego, zabielały z jajkiem, ziemniakami, majerankiem i koperkiem (1b,3,7,9) | 200 ml | Zupa krem z zielonego groszku z kaszą jaglaną, mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym podany z prażonym słonecznikiem (9) | 200 ml | Zupa fasolowa z ziemniakami z koperkiem na wywarze warzywnym (9) | 200 ml |
| | Serek waniliowy (7) | 1 szt | Koktajl brzoskwinia banan na jogurcie (7) + paluch kukurydziany | 130 ml/ 2 szt. | Deser na kremowym serku z ryżem preparowanym i wiórkami czekolady (7) | 130 g | Ciasteczko żurawinowe (1c,1d,7) | 1 op | Kisiel truskawkowy + chrupki kukurydziane | 150 g/ 5 g |
| II DANIE | Gulasz strogonoff z mięsem wieprzowym w kawałkach z cebulką, ogórkiem kiszonym i soczewicą w sosie pomidorowym z mąką pszenną (1a,10) | 120 g | Paluszki rybne z Mintaja panierowane w bułce tartej (1a,4) | 3 szt | Łazanki z makaronem z pszenicy durum, mieszanymi kapustami i pieczoną kielbaską (1a,3,6,9,10) | 220 g | Kotlet mielony pożarski z mięsa kurczaka panierowany w 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 |
| | Kasza bulgur (1a) | 100 g | Ziemniaki puree (7) | 100 g | | | Ziemniaki | 100 g | | |
| | Mix sałat z zielonym groszkiem i sosem winegret (10) | 40 g | Kapusta kiszona z oliwą (10) | 40 g | Marchewka słupek | 40 g | Colesław z czerwonej kapusty (3,10) | 40 g | Buraczki tarte z natką pietruszki i z oliwą | 40 g |
| | | | Kalafior z bułką tartą i masłem (1a,7) | 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 WYSTĘPIAJĄCE 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 swym składzie substancje lub produkty powodujące alergie 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.orzechy ziemne, 6.saje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Borczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona 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 Wąga-Czajewska
Dietetyk kliniczny



| | PONIEDZIAŁEK | | WTOREK | | ŚRODA SZWEDZKI STÓŁ | | CZWARTEK | | PIĄTEK | |
|---------------------|--|--------------|---|--------------|---|--------------|--|--------------|--------|--|
| ŚNIADANIE | Herbata owocowa | 200 ml | Zacierka z mąki durum na mleku (1a,3,7) + herbata owocowa | 200 ml/200 | Herbata owocowa | 200 ml | Kawa zbożowa na mleku (1b,1c,7) | 200 ml | | |
| | Chleb jasny i razowy (1a) | 50 g | Chleb jasny i graham (1a) | 50 g | Chleb pszenno - żytni (1a,1b) | 50 g | Buleczka żytnia (1b) | 1 szt | | |
| | Masło (7) | 10 g | Masło (7) | 10 g | Masło (7) | 10 g | Masło (7) | 10 g | | |
| | Pasztet wieprzowy zapiekany (1a,6,9,10) | 20 g | Schab pieczony (1a,6,9,10) | 20 g | Parówka na ciepło (1a,6,9,10) | 1 szt | Ser żółty (7) | 20 g | | |
| | Serek wiejski z truskawkami (7) | 20 g | Papryka | 20 g | Smalczyk z fasoli z oliwą | 20 g | Jajecznica na maśle (3,7) | 40 g | | |
| | Ogórek kiszony (10) | 20 g | Rukola | 3 g | Ogórek kiszony (10) | 20 g | Pomidor | 20 g | | |
| | Rzodkiew tarta | 15 g | | | Ketchup (1a,10) | 20 g | Ogórek | 20 g | | |
| ZUPA + DESER | Zupa kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9,10) | 200 ml | Zupa minestrone z makaronem z pszenicy durum i pomidorami, zabieleną, na wywarze warzywnym (1a,3,7) | 200 ml | Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1a,9) | 200 ml | Grochówka z ziemniakami i kielbaską pieczoną z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1a,6,9,10) | 200 ml | | |
| | Jogurt biszkoptowy (1a,3,7) | 1 szt | Koktajl gruszkowy na jogurcie (7) + mini bułka maślana (1a,3,7) | 130g/1 szt. | Brioszka pszenna z budyńm (1a,3,7) | 1 szt. | Wafle ryżowe + pasta z pieczonej dyni | 2 szt/20g | | |
| II DANIE | Delikatne chili con carne z mięsem mielonym wieprzowym z fasolą i cebulką (1a) | 120 g | Udka z kurczaka pieczone w ziołach | 70 g | Gołąbki hiszpańskie z mięsa drobiowo-wieprzowego w sosie pomidorowym (1a,9) | 1 szt/50 g | Makaron z pszenicy durum z serem białym i brzoskwinia (1a,3,7) | 220 g | | |
| | Ryż paraboliczny | 100 g | Ziemniaki puree (7) | 100 g | Ziemniaki | 100 g | Polewa borówkowa na jogurcie (7) | 50 g | | |
| | Surówka z kapusty pekińskiej z olejem | 40 g | Surówka z rzodkwi białej kalarepy z kukurydza w sosie jogurtowo-majonezowym (3,7,10) | 40 g | Buraczki z oliwą | 40 g | Marchewka z orzechami (5,8) | 40 g | | |
| | | | Marchewka mini | 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 | | |
| | Kompot owocowy truskawka porzeczka | 200 ml | Kompot owocowy truskawka śliwka | 200 ml | Kompot owocowy truskawka agrest | 200 ml | Kompot owocowy truskawka porzeczka | 200 ml | | |

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH ZBODNIE 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.soja i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona 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