



| | PONIEDZIAŁEK | | WTOREK | | ŚRODA SZWEDZKI STÓŁ | | CZWARTEK BOŻE CIAŁO | | PIĄTEK ZIELONY DZIEŃ | |
|---------------------|--|--------------|---|-----------------|--|--------------|---------------------|--------|---|--------------|
| ŚNIADANIE | Herbata owocowa | 200 ml | Płatki jaglane na mleku (7) + herbata owocowa | 200 ml/200 | Herbata owocowa | 200 ml | | | Herbata owocowa | 200 ml |
| | Chleb jasny i razowy (1a) | 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 |
| | Serek tosca (7) | 20 g | Ser żółty (7) | 20 g | Serek wiejski (7) | 20 g | | | Ser żółty (7) | 20 g |
| | Szynka drobiowa (1a,6,9,10) | 20 g | Papryka | 20 g | Parówka drobiowa z wysoką zawartością mięsa (6,9,10) | 1 szt | | | Pasta z jaja z majonezem (3,10) | 20 g |
| | Ogórek kiszony (10) | 20 g | Salata | 5 g | Rzodkiewka | 15 g | | | Ogórek | 20 g |
| | | | | Ketchup (1a,10) | 20 g | | | Salata | 5 g | |
| ZUPA + DESER | Zupa kalafiorowa zabelana z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9) | 200 ml | Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym zabelana z koperkiem na wywarze warzywnym (7,9) | 200 ml | Zupa z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1c,9) | 200 ml | | | Zupa krem jarzynowy z ciecierzycą z natką pietruszki na wywarze warzywnym z grzankami pszennymi pełnoziarnistymi (1a,9) | 200 ml |
| | Deser niespodzianka (1a,3,7) | 1 szt. | Wafle ryżowe z polewą malinową (1a,3,5,7,8) | 1 op. | Jogurt owocowy (7) | 1 szt | | | Koktajl pomarańcza, szpinak, banan na jogurcie (7) + herbatniki pszenne (1a,3,7) | 150 g/2 szt. |
| II DANIE | Leczo z mięsem mielonym wieprzowym z soczewicą, cukinią, marchewką zagęszczone mąką pszenną (1a) | 120 g | Nugetsy z kurczaka panierowane w sezamie z dodatkiem bułki tartej (1a,3,11) | 70 g/3 szt | Potrąwka z indyka z zielonym groszkiem w sosie śmietanowym zagęszczone mąką pszenną (1a,7) | 120 g | | | Ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem | 220 g |
| | Ryż paraboliczny | 100 g | Ziemniaki puree (7) | 100 g | Gnocchi z batatów (1a) | 100 g | | | Polewa truskawkowo-jogurtowa (7) | 50 g |
| | Mix sałat z kukurydzą i oliwą z oliwek | 40 g | Colesław z kapusty pekińskiej z kukurydzą i majonezem (3,10) | 40 g | Buraczki tarte z cebulką i oliwą | 40 g | | | Marchewka tarta z ananase i sokiem z cytryny | 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 |
| | Kompot owocowy truskawka porzeczka | 200 ml | Kompot owocowy truskawka śliwka | 200 ml | Kompot owocowy truskawka agrest | 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. 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. Borczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek slarki i slarczany, 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 - Czajewska



| | PONIEDZIAŁEK | | WTOREK | | ŚRODA | | CZWARTEK SZWEDZKI STÓŁ | | PIĄTEK ZIELONY DZIEŃ | |
|---|---|------------------|--|--------------|---|---------------|--|--------------|---|---------------|
| ŚNIADANIE | Herbata owocowa | 200 ml | Herbata owocowa | 200 ml | Płatki owsiane z musem jabłkowym na mleku (1d,7) + herbata owocowa | 200 ml/200 ml | Kakao na mleku (7) | 200 ml | Kasza manna na mleku (1a,7) + herbata owocowa | 200 ml/200 ml |
| | Chleb pszenno - żytni (1a,1b) | 50 g | Chleb jasny i razowy (1a) | 50 g | Chleb pszenny i wielozłazisty (1a,1c,1d,11) | 50 g | Chleb jasny i graham (1a) | 50 g | Buleczka żytnia (1b) | 1 szt. |
| | Masło (7) | 10 g | Masło (7) | 10 g | Masło (7) | 10 g | Masło (7) | 10 g | Masło (7) | 10 g |
| | Serek wiejski (7) | 20 g | Ser żółty (7) | 20 g | Twarożek ze szczypiorkiem (7) | 20 g | Pasztet zapiekany (1a,6,9,10) | 20 g | Ser żółty (7) | 20 g |
| | Szynka z drobiowa (1a,6,9,10) | 20 g | Jajecznica na maśle (3,7) | 40 g | Ogórek | 20 g | Dżem malinowy 100% | 20 g | Salata | 5 g |
| | Ogórek kiszony (10) | 20 g | Rzodkiewka | 15 g | Papryka | 20 g | Papryka | 20 g | Pomidor | 20 g |
| | | Salata | 5 g | | | Rukola | 3 g | | | |
| ZUPA + DESER | Zupa z fasolką szparagową z ziemniakami i natką na wywarze warzywnym (9) | 200 ml | Zupa gulaszowa z papryką pomidorami z mięsem wieprzowym i ziemniakami z natką pietruszki (9) | 200 ml | Zupa koperkowa z ryżem parabolicznym na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (9) | 200 ml | Zupa żurek zakwas żytni z ziemniakami i jajkiem z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1b,3,9) | 200 ml | Zupa meksykańska z czerwoną fasolą, kukurydzą, kaszą bulgur i koperkiem na wywarze warzywnym (1a,9) | 200 ml |
| | Jogurt naturalny z domowym musli z suszonymi owocami [żurawina, rodzynki, płatki owsiane] (1d,7) + wafle kukurydziane | 130g/20 g/2 szt. | Marchewka słupki + sos śmietanowy (7) | 50 g/30g | Chałka pszenna z miodem (1a,3,7) | 50 g/10g | Kremowy serek biały z borówkami na biszkopcie pszennym (1a,3,7) | 130 g | Galaretkę truskawkowa | 150 g |
| II DANIE | Pulpeciki wieprzowo-wołowe z dodatkiem soi w sosie śmietanowo-ziółowym zagęszczonym mąką pszenną (1a,6,7) | 4 szt./50 ml | Knedle z musem morelowym wyrób z mąki pszennej (1a,3) | 3 szt | Kotlet schabowy panierowany w bułce tartej (1a,3) | 70 g | Makaron penne z mąki durum z kawałkami indyka z pesto bazyliowym, serem i brokołem (1a,3,5,7,8) | 220 g | Filet z miruny panierowane klasycznie w bułce tartej i sezamie (1a,3,4,11) | 70 g |
| | Kasza pęczak (1c) | 100 g | Polewa czekoladowa na jogurcie (7) | 50 g | Ziemniaki puree (7) | 100 g | | | Ziemniaki | 100 g |
| | Surówka z kapusty białej z kukurydzą i natką w sosie majonezowym (3,10) | 40 g | Salatka owocowa ananas gruszką jabłko z sosem mango | 40 g | Buraczki wiórki z oliwą z oliwek | 40 g | Mix sałat z kukurydzą z zielonym groszkiem prażonym słonecznikiem i oliwą | 40 g | Mizeria z rzodkiewką i jogurtem (7) | 40 g |
| | Kalafior | 40 g | | | Surówka z pora, marchewki i jabłka z majonezem (3,10) | 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 | Mus owocowo-warzywny | 1 szt |
| | Kompot owocowy truskawka porzeczką | 200 ml | Kompot owocowy truskawka śliwka | 200 ml | Kompot owocowy truskawka agrest | 200 ml | Kompot owocowy truskawka porzeczką | 200 ml | Kompot owocowy truskawka agrest | 200 ml |
| ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚLĄKACH 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. fublin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji pośląków. | | | | | | | | | OPACOWANO PRZEZ DIETETYKA: - Czajewska Natalia Wango | |