



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK SZWEDZKI STÓL ZIELONY DZIEŃ	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7) + herbata owocowa	200 ml/ 200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (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
	Masło orzechowe bc (5)	10 g	Szynka drobiowa (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
	Serek kanapkowy (7)	20 g	Papryka	20 g	Powidła czekoladowe domowej produkcji	20 g	Pasta mięsna z włoszczyzną (9)	20 g	Jajko gotowane w plastarach z sosem majonezowym (3,10)	1szt/ 20 g
	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g	Rzodkiewka	15 g	Papryka	20 g	Rukola	3 g
					Ogórek	20 g		Ogórek	20 g	
ZUPA + DESER	Zupa ogórkowa zabieleną z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9,10)	200 ml	Domowy rosół z makaronem z pszenicy durum na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1a,3,9)	200 ml	Zupa krem z ciecierzycy i pora zabieleną z natką na wywarze warzywnym posypany grzankami pszennymi (1a,7,9)	200 ml/ 5g	Zupa minestrone z ryżem z kukurydzą i pomidorami na wywarze warzywnym (7,9)	200 ml	Zupa botwinkowa zabieleną na wywarze warzywnym z natką pietruszki (7,9)	200 ml
	Koktajl bananowy z kawałkami czekolady na jogurcie (7) + wafle ryżowe	130 g/ 2 szt.	Bułeczka maślana z twarogiem brzoskwińowym (1a,3,7)	1 szt/ 20 g	Paluch z serem (1a,3,7)	1 szt	Deserek a'la karpátka z groszkiem ptysiowym (1a,3,7)	130 g	Pieczywo chrupkie z hummusem (1a,11)	2 szt/ 20 g
II DANIE	Wieprzowina w sosie pomidorowym z cukinią (1a,9)	120 g	Pulpeciki z kurczaka w sosie pieczarkowym (1a,3,6,7)	4 szt/ 50 ml	Stek wieprzowo - drobiowy z bułką tartą (1a,3)	1 szt	Paluszki rybne panierowane w bułce tartej (1a,4)	3 szt	Makaron z mąki durum z serem (1a,3,7)	180 g
	Kasza bulgur (1a)	100 g	Gnocchi z batatów (1a)	100 g	Ziemniaki	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Sos truskawkowy	50 g
	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z oliwą	40 g	Buraczki z olejem słonecznikowym tłoczonym na zimno	40 g	Colesław z kapusty czerwonej z marchewką (3,10)	40 g	Kapusta kiszona z oliwą (10)	40 g	Marchew słupki	40 g
					Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem (1a,7)	40 g	Brokuły	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 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, 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 - Czajewska
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK SZWEDZKI STÓŁ ZIELONY DZIEŃ	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1b,1c,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kociółek płatki jęczmienne 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
	Paszтет zapiekany (1a,6,9,10)	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Kiełbaska na ciepło (1a,6,9,10)	1 szt.	Szynka z kurczaka (1a,6,9,10)	20 g	Pasta jajeczna z majonezem (3,10)	20 g
	Ser toska naturalny (7)	20 g	Jajecznica na maśle (3,7)	40 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
		Rzodkiewka	15 g	Ketchup (1a,10)	20 g			Rukola	3 g	
ZUPA + DESER	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym zabieleną (7,9)	200 ml	Zupa z zielonego groszku ze śmietaną i makaronem literki na wywarze warzywnym z koperkiem (1a,3,7,9)	200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1c,9)	200 ml	Klasyczna zupa pomidorowa zabieleną z makaronem drobnym z mąki durum na wywarze warzywnym z natką (1a,3,7,9)	200 ml	Krem z buraka z fasolą na wywarze warzywnym posypany natką i grzankami pełnoziarnistymi (1a,9)	200 ml / 5g
	Jogurt naturalny (7) z płatkami czekoladowymi o obniżonej zawartości cukru (1a,1c,7)	140 g / 10 g	Deser ananasowa chmurka na jogurcie (7)	130 g	Muffinka z jagodami (1a,3,7)	1 szt.	Koktajl borówka brzoskwinia na jogurcie (7) + rogalik maślany (1a,3,7)	130 g / 1 szt.	Wafle kukurydziane z masłem orzechowym bc 100 % (5)	2 szt / 20 g
II DANIE	Sos neapolitański z serem mozzarella i z mięsem mielonym wieprzowym i soczewicą (1a,7)	120 g	Udko z kurczaka pieczone w ziołach	1 szt.	Pierogi ruskie - ziemniaczano serowe - wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej i pełnoziarnistej (1a,3,7) okraszone cebulką	6 szt.	Filet z Mintaja panierowane klasycznie w bułce tartej i słoneczniku (1a,3,4)	1 szt.	Pancake pieczone w piecu (1a,3,7)	2 szt.
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g			Ziemniaki	100 g	Polewa malinowa z jogurtem (7)	50 g
	Mix sałat z rzodkiewką i nasionami słonecznika z olejem rzepakowym tłoczonym na zimno	40 g	Surówka z marchewki i jabłka ze śmietaną (7)	40 g	Mizeria z ogórka z jogurtem (7)	40 g	Surówka z kapusty białej z kukurydzą i z oliwą	40 g	Jabłko prażone	40 g
			Bukiet warzyw z masłem (7)	40 g			Kalafior z bułką tartą i masłem (1a,7)	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	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.jajo 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. łublin 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 Wango - Czajewska
Dietetyk kliniczny