



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK DIETA PLANETARNA		PIĄTEK	
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,b)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,b)	50 g	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Bułka grahamka (1a)	1 szt
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Indyk pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Jajecznica na maśle (3,7)	40 g
	Pasztet drobiowy pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Salata	5 g	Paprykarz wegański (9)	20 g	Pasta z kurczaka z włoszczyzną (9)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Pomidor	20 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g
					Salata	5 g				
ZUPA + DESER	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana z koperkiem na wywarze warzywnym (7,9,10)	200 ml	Zupa krem serowo (mozarella) - brokułowy z koperkiem i grzankami pszennymi na wywarze warzywnym (1a,7,9)	200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem z młki durum zabelana z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1a,3,7,9)	200 ml	Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami z dodatkiem fasoli z koperkiem na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Tradycyjny krupnik z kaszy jęczmiennej z natką na wywarze warzywnym (1c,9)	200 ml
	Pieczywo chrupkie (1a) + pasta twarogowa (7)	2 szt / 20 g	Deser ryżowy gotowany na mleku z dodatkiem musu malinowego (7)	130 g	Koktajl porzeczką - banan na maśle z miodem (7) + paluch kukurydziany	130 ml/2 szt.	Brioszka pszenna z serem (1a,3,7)	1 szt	Galaretka wiśniowa z borówką z jogurtem (7)	150 g
II DANIE	Racuchy z jabłkiem z młki pszennej z dodatkiem młki pełnoziarnistej (1a,3,7)	2 szt.	Makaron penne z młki durum z kawałkami kurczaka w sosie śmietanowym z dodatkiem cukiinii (1a,3,7)	220 g	Kotlet schabowy panierowany z sezamem i bułką tartą pełnoziarnistą (1a,3,11)	70 g	Gulasz wegetariański fasola czerwona papryka kukurydza w sosie pomidorowym zagęszczony młką pszenną (1a)	120 g	Ryba Mintaj panierowana w bułce tartej pełnoziarnistej (1a,3,4)	70 g
	Polewa waniliowa na jogurcie (7)	50 ml			Ziemniaki puree (7)	100 g	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki	100 g
	Surówka z marchewki tartej z ananase i z sokiem z cytryny	40 g	Mix sałat z sosem winegret (10)	40 g	Coleślaw z kapusty z białej i czerwonej z majonezem (3,10)	40 g	Marchewka mini z oliwą	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z papryką i oliwą (10)	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	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Mus owocowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g
	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 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.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. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Barbara Raus
 Dietetyk Kliniczny



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK DIETA PLANETARNA	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane na mleku (1d,7) + herbata owocowa	200 ml/ 200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb pszenny i wieloziarnisty (1a,c,d,11)	50 g	Chleb wieloziarnisty (1a,c,d,11)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,b)	50 g	Bułka 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 wieprzowy (1a,6,9,10)	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Pasta twarogowa z brokułem i słonecznikiem (7)	20 g	Indyk pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Gzik ze szczypiorkiem (7)	20 g	Pasta z jajka z majonezem koperkiem (3,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Rzodkiewka	15 g	Serek wiejski z pomidorami (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g			Ogórek	20 g
			Sałata	5 g					Sałata	5 g
ZUPA + DESER	Zupa brukselkowa zabelana z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	200 ml	Domowy rosół z makaronem z maki durum na wywarze drobiowo- warzywnym z natką pietruszki (1a,3,9)	200 ml	Zupa żurek z zakwasu żytniego z jajkiem, z ziemniakami zabelany posypyany majerankiem na wywarze warzywnym (1b,3,7,9)	200 ml	Zupa jarzynowa z kalafiejem zabelana z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	200 ml	Zupa krem z pieczonej papryki i dyni z ciecierzycą i natką pietruszki podane z grzankami pszennymi na wywarze warzywnym (1a,9)	200 ml
	Shake banan, brzoskwinia na jogurcie naturalnym (7) + chrupki kukurydziane	130 ml/5 g	Jogurt owoce leśne (7)	130 g	Muffinka z porzeczką - wyrób domowy (1a,3,7)	1 szt.	Kisiel truskawkowy	150 g	Rogal pszenny z czekoladą (1a,3,7)	1 szt.
II DANIE	Leczo z kiełbaską wieprzową 100% papryką cukinią cebulką marchewką w sosie pomidorowym zagęszczony mąką pszenną (1a,6,9,10)	120 g	Paluszki rybne z Mintaja panierowane w bułce tartej pełnoziarnistej (1a,3,4)	3 szt.	Pierogi ruskie ziemniaczano-serowe ciasto z maki pszennej i pełnoziarnistej (1a,3,7)	6 szt.	Schab pieczony w ziołach z sosem pieczeniowym (1a)	70 g/50 ml	Pulpeciki z białej fasoli i kaszy jaglanej w sosie koperkowym (1a)	70 g/50 ml
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g			Kasza gryczana	100 g	Ziemniaki	100 g
	Mix sałat z ogórkiem i sosem winogret (10)	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z porzem z natką pietruszki i z oliwą (10)	40 g	Surówka z marchewki i selera (9)	40 g	Coleślaw z kapusty czerwonej (3,7,10)	40 g	Buraczki z oliwą	40 g
			Bukiet warzyw	40 g			Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem (1a,7)	40 g		
	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	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.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. łubin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyższych wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.									OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Barbara Raus Dietetyk kliniczny	



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK DIETA PLANETARNA		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Musli (płatki kukurydziane, owsiane) z rodzynkami na mleku (1d,7) + herbata owocowa	200 ml/ 200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kasza manna na mleku (1a,7) + herbata owocowa	200 ml/ 200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku (1b,c,7)	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,b)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,b)	50 g	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Bułka grahamka (1a)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Szynka drobiowa (1a,5,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1a,5,9,10)	20 g	Ser żółty Salami (7)	20 g	Indyk pieczony (1a,5,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Hummus (11)	20 g	Pomidor	20 g	Parówka drobiowa 100% (5,9,10)	1 szt.	Rzodkiewka	15 g	Jajecznica na maśle (3,7)	40 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Sałata	5 g	Ketchup (1a,10)	20 g			Ogórek	20 g
					Papryka	20 g				
ZUPA + DESER	Zupa pieczarkowa zabelana z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (7,9)	200 ml	Rosół z ryżem parabolicznym na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (9)	200 ml	Zupa krem z pieczonego buraka z natką pietruszki na wywarze warzywnym posypana grzankami pszennymi (1a,9)	200 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami i z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem z maki durum zabelana natką pietruszki na wywarze warzywnym (1a,3,7,9)	200 ml
	Brioszka pszenna z budyniem (1a,3,7)	1 szt.	Weka pszenna z twarogiem (1a,7)	50 g/ 20 g	Koktajl malinowy na jogurcie z nasionami chia (7) + wafle ryżowe	130 ml/ 2 szt.	Deser twarogowy z brzoskwinia na herbatniku pszennym (1a,3,7)	130 g	Mix owoców jabłko ananas brzoskwinia na jogurcie (7)	130 g
II DANIE	Makaron z maki durum z mięsem mielonym wieprzowym z sosem bolońskim z włoszczyzną posypany serem mozzarella (1a,3,7,9)	220 g	Pierogi leniwe z maki pszennej z dodatkiem maki pełnoziarnistej (1a,3,7)	180 g	Nuggetsy z kurczaka panierowane w bułce tartej pełnoziarnistej (1a,3)	3 szt.	Kaszotto z kaszy bulgur z zielonym groszkiem, kalafiem, brokułem papryką w sosie własnym z mąką pszenną (1a)	220 g	Mintaj panierowany w słoneczniku i bułce tartej pełnoziarnistej (1a,3,4)	70 g
			Polewa banan - mango na bazie jogurtu (7)	50 ml	Ziemniaki puree (7)	100 g			Ziemniaki	100 g
	Mix sałat z rzodkiewką z sosem winegret (10)	40 g	Marchewka tarta z sokiem cytryny	40 g	Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulką i oliwą (10)	40 g	Surówka z kapusty białej z ogórkiem koperkiem i oliwą	40 g	Surówka z kiszonej kapusty z żurawiną i z oliwą (10)	40 g
					Bukiet warzyw z sezamem (11)	40 g			Marchewka mini	40 g
	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Mus owocowy	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, 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:
Barbara Raus
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK DIETA PLANETARNA		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Drobny makaron z młki durum na mleku (1a,3,7) + herbata owocowa	200 ml / 200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb pszenny i wieloziarnisty (1a,c,d,11)	50 g	Chleb wieloziarnisty (1a,c,d,11)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,b)	50 g	Butka żytnia (1b)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Serek śmietankowy (7)	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Indyk pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Twarożek z rzodkiewką (7)	20 g	Pasta z jajka z serem żółtym ze szczypiorkiem (3,7,10)	20 g	Paprykarz warzywny (9)	20 g	Pomidor	20 g	Hummus (11)	20 g
	Pomidor	20 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g	Salata	5 g	Papryka	20 g
ZUPA + DESER	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym (9,10)	200 ml	Zupa ogórkowa zabelana z ryżem parabolicznym i natką pietruszki na wywarze warzywnym (7,9,10)	200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabelany z koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	200 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1c,9)	200 ml
	Shake szarlotkowy (jabłko, cynamon) na jogurcie (7) + biszkopty pszenne (1a,3,7)	130 ml / 2 szt.	Chałka pszenna z miodem (1a,3,7)	50 g / 10 g	Paluch kukurydziany + sos tzatziki na śmietanie (7)	2 szt. / 20 g	Pieczewo chrupkie (1a) + pasta twarogowa piegusek (7)	2 szt. / 20 g	Jogurt truskawkowy (7)	130 g
II DANIE	Makaron z młki durum w sosie z pieczonej papryki z włoszczyzną soczewicą i serem żółtym (1a,3,7,9)	220 g	Udka z kurczaka pieczone w ziołach	1 szt.	Naleśniki z serem z młki pszennej z dodatkiem młki pełnoziarnistej (1a,3,7)	2 szt.	Gołąbki wegetariańskie z soczewicą, ryżem i kapustą bez zawijania z sosem pomidorowym (1a)	100 g / 50 ml	Ryba Mintaj panierowana klasycznie w bułce tartej pełnoziarnistej (1a,3,4)	70 g
			Ziemniaki	100 g	Polewa malinowa na jogurcie (7)	50 ml	Ziemniaki	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g
	Mix sałat z papryką z sosem winegret (10)	40 g	Surówka z kapusty czerwonej z cebulką i koperkiem z oliwą	40 g	Surówka z marchewki tartej z brzoskwinia i z sokiem z cytryny	40 g	Bukiet warzyw z oliwą	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem natką pietruszki i oliwą (10)	40 g
			Brokuły	40 g					Marchewka mini z masłem (7)	40 g
	Owoc sezonowy	1 szt. / 100 g	Owoc sezonowy	1 szt. / 100g	Owoc sezonowy	1 szt. / 100g	Owoc sezonowy	1 szt. / 100g	Owoc sezonowy	1 szt. / 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 Jadalni 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. 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. 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: Barbara Raus Dietetyk kliniczny	



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA DIETA PLANETARNA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Czekoladowa kasza jaglana na mleku (7) + herbata owocowa	200 ml/ 200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku (1c,d,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Zacierka z mąki pszennej na mleku (1a,3,7) + herbata owocowa	200 ml/ 200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,b)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,b)	50 g	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Bułka grahamka (1a)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Gzik z rzodkiewką (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Pasta z jajka z majonezem i szczypiorkiem (3,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Papryka	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Twarożek ze szczypiorkiem (7)	20 g	Jajecznica na maśle (3,7)	40 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Sałata	5 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Sałata	5 g
									Rzodkiewka	15 g
ZUPA + DESER	Zupa kalafiorowa z brokułem i ziemniakami zabelana z koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	200 ml	Zupa pomidorowa zabelana z ryżem parabolicznym natką pietruszki na wywarze warzywnym (7,9)	200 ml	Zupa krem z pieczonej marchewki, soczewicy i dyni z sokiem pomarańczowym i grankami pszennymi na wywarze warzywnym (1a,9)	200 ml	Zupa delikatna grochówka z ziemniakami i z koperkiem na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo- warzywnym z natką pietruszki (1a,9)	200 ml
	Zielony koktajl bananowy ze szpinakiem i jabłkiem na jogurcie (7) + herbatniki pszenne (1a,3,7)	130 ml/ 2 szt.	Brioszka pszenna z owocem (1a,3,7)	1 szt.	Jogurt z brzoskwinia i borówkami (7)	130 g	Kukurydza gotowana	100 g	Bułeczka maślana (1a,3,7) + powidła śliwkowe	1 szt/ 20 g
II DANIE	Pulpeciki z kurczaka - wyrób własny w sosie koperkowym (1a,3,7)	70 g/ 50 ml	Kotlet mielony wieprzowy panierowany w bułce tartej pełnoziarnistej (1a,3)	70 g	Klopsiki z ciecierzycy z woszczyną w sosie pieczeniowym zagęszczonym mąką pszenną (1a,9)	70 g/ 50 ml	Pancake z mąki pszennej z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1a,3,7)	2 szt.	Ryba Mintaj panierowany z bułką tartą pełnoziarnistą i sezamem (1a,3,4,11)	70 g
	Kasza gryczana	100 g	Ziemniaki	100 g	Kasza pęczak (1c)	100 g	Polewa truskawkowa na jogurcie (7)	50 ml	Ziemniaki	100 g
	Colesław z sosem majonezowym (3,10)	40 g	Buraczki lekko chrzanowe oliwą	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i natką pietruszki z oliwą	40 g	Surówka z marchewki i ananasa	40 g	Kapusta kiszona z jabłkiem i oliwą (10)	40 g
	Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem (1a,7)	40 g	Surówka z selera i marchewki z majonezem (3,9,10)	40 g					Bukiet warzyw z masłem (7)	40 g
	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Owoc sezonowy	1 szt./ 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 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.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.seler i produkty pochodne, 10. Borczyka i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i słarczany, 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: Barbara Raus Dietetyk kliniczny	