



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		SRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Platki ryżowe na mleku z miodem i orzechami (1,7,8)	200ml	Herbata owocowa	200ml	Owsianka na mleku z prażonym jabłkami i cynamonem (1,7)	200ml	Herbata owocowa	200ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50g	Pieczywo jasne i graham (1,11)	50g	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50g	Pieczywo jasne i graham (1,11)	50g	Bułka kajzerka (1)	1szt
	Masło 82% (7)	10g	Masło 82% (7)	10g	Masło 82% (7)	10g	Masło 82% (7)	10g	Masło 82% (7)	10g
	Szynka wiejska (1,6,9,10)	20g	Kielbasa krakowska wieprzowa (1,6,9,10)	20g	Szynka z indyka (1,6,9,10)	20g	Schab pieczony (1,6,9,10)	20g	Pasta jajeczna z koperkiem i szczypiorkiem (3,10)	20g
	Twarożek z ogórkiem i szczypiorkiem (7)	20g	Salata	5g	Ser żółty (7)	20g	Ogórek zielony	20g	Ser żółty (7)	20g
	Pomidor	20g	Ogórek kiszony (10)	20g	Papryka	20g	Rzodkiewka	10g	Pomidor	20g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g
OBIAD	Zupa brokułowa z koperkiem zabieleną (1,7,9)	250 ml	Domowy rosół z lanymi kluseczkami i lubczykiem (1,3,9)	250 ml	Kapuśniaczek z pomidorami i kminkiem z natką pietruszki (1,9,10)	250ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową z koperkiem zabieleną (1,7,9)	250ml	Krupnik z kasz mieszanych z natką pietruszki (1,9)	250ml
	Indyk w sosie porowo - koperkowym (1,7)	130g	Kotlecik mielony wieprzowy (1,3)	80g	Kurczak w sosie z pieczarką, marchewką paryską, kukurydzą i cebulką (1)	130g	Filet rybny panierowany duszony z warzywami korzennymi na ciepło (1,3,4,9)	80g/80g	Naleśniki z waniliowym twarożkiem (wyrób własny) (1,3,7)	2szt
	Ryż pełnoziarnisty z kurkumą (1)	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Kasza bulgur (1)	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Sos truskawkowo-brzoskwinowy (7)	50g
	Surówka z białej kapusty, marchewki, kukurydzy z koperkiem	80g	Mizeria na jogurcie ze szczypiorkiem (7)	80g	Surówka z buraczków	80g			Marchewka do chrupania	40g
PODWIECZOREK	Koktajl Pina Colada (wyrób własny) (1,7,8) + wafle ryżowe	150g/2szt	Ciasto biszkoptowe z owocami (1,3,7)	50g	Puding ryżowy z wanilią (wyrób własny) (1,7)	150g	Pieczywo lekkie żytnie z serekiem czekoladowy (1,7)	3szt/30g	Kisiel owocowy do picia + chrupki kukurydziane (1)	150g/5g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE 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 swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki 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. Mięczaki i produkty pochodne.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
 Joanna Mrozińska
 Technolog żywności
 Specjalista do spraw żywienia
 Dietetyk

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Płatki kukurydziane na mleku (1,7)		Kakao na mleku (1,7)	200ml	Herbata owocowa	200ml	Kasza manna na mleku z trawą cytrynową (1,7)	200ml
	Pieczywo jasne i graham (1,11)	50g	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50g	Pieczywo jasne i graham (1,11)	50g	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50g	Bułka kajzerka (1)	1szt
	Masło 82% (7)	10g	Masło 82% (7)	10g	Masło 82% (7)	10g	Masło 82% (7)	10g	Masło 82% (7)	10g
	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20g	Schab z wędzarni (1,6,9,10)	20g	Pasta z ciecierzycy z jajkiem i natką pietruszki (3,4,10)	20g	Kiełbaski drobiowe 93% (6,10)	70-80g	Ser żółty (7)	30g
	Twarożek z pomidorem i bazylią (7)	20g	Salata	5g	Połudwica dobiowa (1,6,9,10)	20g	Humus z z ciecierzycy ze szczypiorkiem	20g	Salata	5g
	Ogórek kiszony (10)	20g	Pomidor	30g	Ogórek zielony	20g	Pomidor	20g	Ogórek kiszony (10)	30g
							Ketchup (1,10)	10g		
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1szt/ 100g	Sok owocowy tłoczony	150ml	Owoc sezonowy	1szt/ 100g	Owoc sezonowy	1szt/ 100g	Owoc sezonowy	1szt/ 100g
OBIAD	Zupa kalafiorowa z natką pietruszki zabieleną (1,7,9)	250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem zabieleną (1,7,9)	250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i koperkiem zabieleny (1,7,9)	250ml	Zupa grysikowa z natką pietruszki (1,9)	250ml	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami i natką pietruszki (1,9)	250 ml
	Pieczone udko z tymiankiem i cytryną	80g	Leczo z cukinią i wieprzowina w kawałkach (1)	130g	Pulpeciki z indyka w sosie koperkowo - serowym (1,3,7)	130g	Paluszki rybne z fileta (1,2,3,4,6,9,10,14)	3szt	Makaron z maki durum z twarożkiem i orzechami (1,3,7,8)	260g
	Ziemniaki z koperkiem	130g	Ryż pełnoziarnisty (1)	130g	Kasza gryczana (1)	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Pierzynka owocowa (7)	50g
	Duszona marchewka z groszkiem (7)	80g			Surówka z białej kapusty, ogórka zielonego, marchewki i szczypiorku	80g	Surówka z kiszzonego ogórka z cebulką (10)	80g	Surówka z marchewki i jabłka	40g
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny z musem truskawkowym (7) + Paluch kukurydziany	1szt/ 10g/ 1szt	Deser serowo-porczkowy z miodem (własnej produkcji) (7)	150g	Koktajl z mango na bazie jogurtu + rogalik (1,7)	130g/ 1szt	Bułeczka maslana z kremem serowo jagodowym (1,7)	1sz/ 20g	Wafle ryżowe z paprykarzem wegetariańskim (1)	2szt/ 30g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE 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 swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki 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. Miecza i produkty pochodne.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Joanna Mrozińska
Technolog żywności
Specjalista do spraw żywienia

Joanna Mrozińska



ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Kasza kukurydziana na mleku (1,7)	200ml	Kawa inka na mleku (1,7)	200ml	Zacierka na mleku (1,3,7)	200ml	Herbata owocowa	200ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50g	Pieczywo jasne i graham (1,11)	50g	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50g	Bułka kajzerka (1)	1szt	Pieczywo jasne i graham (1,11)	50g
	Masło 82% (7)	10g	Masło 82% (7)	10g	Masło 82% (7)	10g	Masło 82% (7)	10g	Masło 82% (7)	10g
	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20g	Ser żółty (7)	30g	Połówka drobiowa (1,6,9,10)	20g	Kiełbasa żywiecka (1,6,9,10)	30g	Pasta jajeczna z serem żółtym i szczypiorkiem (3,7,10)	20g
	Twarożek z koperkiem (7)	20g	Papryka	20g	Pasta z fasoli	20g	Ogórek zielony	20g	Powidła sliwkowe	20g
	Pomidor	20g	Ogórek kiszony (10)	20g	Pomidor	20g	Salata	5g	Ogórek kiszony (10)	20g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g
OBIAD	Krem z cukini z pestkami dyni z natką pietruszki (1,9)	250ml	Zupa pomidorowa z makaronem z maki durum i natką pietruszki zabieleną (1,3,7,9)	250ml	Zupa z kolorowej fasolki szparagowe z koperkiem zabieleną (1,7,9)	250ml	Zupak koperkowa z ryżem (1,9)	250ml	Zupa ziemniaczano porowa z natką pietruszki (1,9)	250ml
	Ryż z kurczakiem i indykiem z gotowanymi warzywami (marchewka, brokuł, kalafior, fasolka szparagowa, groszek) w sosie serowym	280g	Kotlecik schabowy panierowany w sezamie [1,3,11]	80g	Pieczone klopsiki drobiowe w sosie pieczeniowym (wyrób własny) (1,3)	80g/50g	Filet rybny panierowany w ziarnach dyni (1,3,4)	80g	Gulasz wegetariański paprykowy z warzywami i ciecierzycą (1)	130g
			Ziemniaki z koperkiem	130g	Kasza jęczmienna (1)	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Kasza jęczmienna gruboziarnista (1)	130g
			Mix sałat z ogórkiem zielonym, groszkiem zielonym, szczypiorkie, ziarnami słonecznika z sosem vinegret (10)	40g	Buraczki z cebulką i ogórkiem kiszonym (10)	80g	Surówka z kiszonej kapusty, marchewki, pora z natką pietruszki (10)	80g	Surówka colesław (3,10)	80g
PODWIECZOREK	Koktajl mleczny z bananem i mango (1,7) + chrupki kukurydziane	150g/5g	Paluch maślany z dipem jogurtowo-zielonym (1,3,7)	1szt/20g	Deser twarogowo - waniliowy z anansem i wiórkami kokosowymi (7,8)	150g	Bułka z serem (1,3,7)	1szt	Serek waniliowy z galaretką [1,7]	150g

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. Skorupiaki 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. Mięczaki i produkty pochodne.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Joanna Mrozińska
Technolog żywności
Specjalista do spraw żywienia
Dietetyk



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		SRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Musli wielozbożowe na mleku z miodem (1,7)	200ml	Herbata owocowa	200ml	Kokosowa owsianka na mleku (1,7,8)	200ml	Kakao na mleku (1,7)	200ml
	Pieczywo jasne i graham (1,11)	50g	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50g	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50g	Pieczywo jasne i graham (1,11)	50g	Bułka kajzerka (1)	1szt
	Masło 82% (7)	10g	Masło 82% (7)	10g	Masło 82% (7)	10g	Masło 82% (7)	10g	Masło 82% (7)	10g
	Schab z wędzarni (1,6,9,10)	20g	Polędwica drobiowa (1,6,9,10)	20g	Kiełbaski drobiowe 93% (6,10)	70-80g	Kiełbasa krakowska (1,6,9,10)	30g	Pasta jajeczna z porem (3,10)	20g
	Ser żółty (7)	20g	Ogórek zielony	20g	Pasta z tuńczyka z twarogiem i natką pietruszki (4,7,10)	20g	Pomidor	20g	Ser żółty (7)	20g
	Ogórek kiszony (10)	20g	Rzodkiewka	10g	Papryka	20g	Salata	5g	Papryka	20g
	Rukola	4g			Ketchup (1,10)	10g				
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g	Sok owocowy tłoczony	150ml	Owoc sezonowy	1szt/100g
OBIAD	Zupa serowa z pieczarkami i koperkiem (1,7,9)	250ml	Krupnik z kasz mieszanych z natką pietruszki (1,9)	250ml	Zupa ogórkowa z ryżem i koperkiem zabieleną (1,7,9)	250ml	Zupa krem paprykowo dyniowy z ziarnami dyni i natką pietruszki zabieleną (1,7,9)	250ml	Barszcz ukraiński z fasolą i natką pietruszki zabieleny (1,7,9)	250ml
	Makarony z maki durum w sosie bolongnese z mięsem mielonym (łopatka) z ziołami (1,3)	280g	Nugetsy drobiowe (kurczak) w kukurydzianej panierce [1,3]	3szt	Pierogi ruskie okraszone cebulką (wyrób własny) (1,3,7)	7szt	Wieprzowina w sosie ziołowym (1)	130g	Paluszki rybne z fileta (1,2,3,4,6,9,10,14)	3szt
	Surówka z pomidorów, rukoli i cebulki z sosem vinegret	40g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Jogurt naturalny (7)	1szt	Mix (kasza bulgur, kasza pęczak soczewica zielna) (1)	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g
			Kalafior gotowany	80g	Surówka z kiszonej kapusty, marchewki, kukurydzy z natką pietruszki (10)	40g	Mizeria z ogórka i cebulki z jogurtem naturalnym (7)	80g	Surówka z ogórka kiszzonego, cebulki z natką pietruszki (10)	80g
PODWIECZOREK	Koktajl truskawkowo - gruszkowy z płatkami owsianymi na maślanie (1,7) + Wafle gryczane	150g/2szt	Pieczywo lekkie chrupkie z serkiem z czekoladą i orzechami [1,7,8]	3szt/30g	Wafle ryżowe z dżemem niskosłodzonym (1)	2szt/20g	Domowa muffinka jabłkowa z Torcikowej Chatki (1,3,7)	1szt	Deser twarogowo bananowy z orzechami i miodem (do picia) (7,8)	150g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE 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 swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki 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. Mięczaki i produkty pochodne.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Joanna Mrozińska
Technolog żywności
Specjalista do spraw żywienia
Dietetyk

Joanna Mrozińska





	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Kasza manna na mleku (1,7)	200ml	Herbata owocowa	200ml	Płatki jęczmienne z śliwką na mleku (1,7,12)	200ml	Herbata owocowa	200ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50g	Pieczywo jasne i graham (1,11)	50g	Bułka kajzerka (1)	1szt	Pieczywo jasne i graham (1,11)	50g	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50g
	Masło 82% (7)	10g	Masło 82% (7)	10g	Masło 82% (7)	10g	Masło 82% (7)	10g	Masło 82% (7)	10g
	Pasta mięsna z natką pietruszki i ciecierzycą (1)	20g	Ser zółty (7)	30g	Schab wędzony (1,6,9,10)	20g	Szynka luksusowa (1,6,9,10)	20g	Jajko gotowane (3)	1/2szt
	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20g	Ogórek zielony	20g	Tworożek ziołowy (7)	20g	Papryka	20g	Ser zółty (7)	20g
	Pomidor	20g	Salata	5g	Ogórek kiszony (10)	20g	Rukola	4g	Pomidor	20g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g
OBIAD	Zupa z włoskiej kapusty z ziemniakami i koperkiem (1,9)	250ml	Domowy rosół z makaronem z mąki durum z lubczykiem (1,3,9)	250ml	Barszcz biały z kielbaską i majerankiem zabieleny (1,6,7,9,10)	250ml	Zupa kalafiorowa z drobnym makaronem natką pietruszki zabieleną (1,3,7,9)	250ml	Zupa koperkowa z ryżem pełnoziarnistym (1,9)	250ml
	Maszotto w barwach jesieni (kurczak, kasza jęczmienna pęczak, fasolka szparagowa, czerwona fasola, kukurydza złocista, czerwona papryka, cebula	280g	Filet drobiowy panierowany w płatkach kukurydzianych (1,3)	80g	Roladki z mięsa mielonego wieprzowe z warzywami i serem zółtym w sosie pieczeniowy (1,3,7)	80g/50g	Filet rybny panierowany w ziarnach słonecznika (1,3,4)	80g	Czekoladowe naleśniki z twarożkiem z posypką kokosową (wyrób własny) [1,3,7,8]	2szt
			Ziemniaki z koperkiem	130g	Kasza jęczmenna (1)	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Polewa jogurtowo-truskawkowa z dodatkiem mięty (7)	50g
			Duszona marchewka z groszkiem (1,7)	80g	Colesław z czerwonej kapusty (3,10)	80g	Surówka z kiszonej kapusty, marchewki, pora z natką pietruszki (10)	80g	Surówka z selera z rdzynekami (9,12)	40g
PODWIECZOREK	Maślanka truskawkowa (wyrób własny) (7) + Paluch maślany	150g/1szt	Deser gruszkowo-orzechowy z kaszą kukurydzianą (1,7,8)	150g	Domowe ciasto z serem i jabłkiem (1,3,7)	50g	Chałka z miodem (1,3,7)	50g/20g	Galaretki owocowa (1,3) + rogalik	150g/1szt

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE 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 swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki 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. kubin i produkty pochodne, 14. Miecza i produkty pochodne.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Joanna Mrozińska
Technolog żywności
Specjalista do spraw żywienia
Dietetyk