



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kasza jaglana na mleku z gruszką i cynamonem (7)	200 ml	Kawa zbożowa [jęczmień żyto] na mleku (1,7)	200 ml	Czekoladowe kulki pszenne o obniżonej zawartości cukru na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pleczywo jasne graham (1)	50 g	Pleczywo pszenno - żytnie (1)	50 g	Pleczywo jasne graham (1)	50 g	Pleczywo wleozlarniste (1,11)	50 g	Kajzerka (1)	1 szt
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Twarożek ze szczypiorkiem (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Pasta z jajka z porem na majonezie (3,10)	20 g	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Jajko gotowane z sosem tatarskim (3,10)	1 szt/ 20 g
	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Pomidor	20 g	Pasztet wieprzowy zapiekany (1,6,9,10)	20 g	Rukola	3 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Ogórek	20 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Sok warzywno- owocowy [tłoczony]	150 ml
OBIAD	Zupa kalafiorowa z brokułem zabieleną z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (7,9)	250 ml	Zupa krem z pieczonej dyni i ciecierzycy z mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym posypana grzankami pszennymi (1,9)	250 ml/ 3 g	Zupa pomidorowa z makaronem z maki durum na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1,3,9)	250 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo- warzywnym z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami zabieleny majerankiem na wywarze warzywnym z koperkiem (7,9)	250 ml
	Leczo z kiełbaską wieprzową w kawałkach z cukinią papryka cebulą w sosie pomidorowym zagęszczone mąką kukurydzianą (1,6,9,10)	120 g	Udko pieczone w ziołach	70 g	Gulasz z mięsa indyka w sosie śmietanowo pieczarkowym z natką pietruszki zagęszczony mąką pszenną (1,7)	120 g	Ryba Mintaj panierowana w płatkach kukurydzianych i bułce tartej (1,3,4)	70 g	Pierogi ruskie z farszem ziemniaczano serowym omaszczone cebulką -ciasto z mąki pszennej i pełnoziarnistej wyrób własny (1,3,7)	7 szt
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Kopytka z dodatkiem mąki pszennej (1,3)	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g	Jogurt naturalny (7)	50 ml
	Surówka z kapusty białej z koperkiem i oliwą	40 g	Marchewka z groszkiem i masłem (7)	80 g	Buraczki z oliwą	80 g	Surówka z kapusty kiszonej z żurawiną i oliwą (10)	80 g	Surówka z marchewki i selera z jogurtem (7,9)	40 g
PODWIECZOREK	Maślanka truskawkowa do picia (7) + chrupki kukurydziane	150 ml / 5 g	Domowe ciasto z agrestem Torcikowej Chatki wyrób z mąki pszennej (1,3,7)	50 g	Jogurt naturalny z owocami leśnymi [truskawka, malina, porzeczka, jeżyna] (7)	150 g	Brzoskwinowo- twarogowy pucharek z kawałkami brzoskwini posypany wiórkami kokosa (7,8)	150 g	Mus jabłkowy + biszkopty pszenne (1,3,7)	150 g/ 2 szt

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. 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. lubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
 Dominika Miłtas
 Dietetyk kliniczny

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa [jęczmień żyto] na mleku (1,7)	200 ml	Zacierka z mąki durum na mleku (1,3,7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml
	Pleczywo jasne graham (1)	50 g	Pleczywo jasne razowe (1)	50 g	Pleczywo jasne i żytnie (1)	50 g	Pleczywo jasne graham (1)	50 g	Kajzerka pszenna (1)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Polędwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka z koperkiem i majonezem (3,10)	20 g
	Dżem porzeczkowy niskosłodzony	20 g	Pasta z jajka i tuńczykiem z majonezem i koperkiem (3,4,10)	20 g	Pasta z pieczonej dyni z pestkami dyni i oliwą	20 g	Rukola	3 g	Ser żółty (7)	20 g
	Rzodkiewka tarta	20 g	Pomidor	20 g	Salata	5 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Sok warzywno- owocowy [tłoczony]	150 ml	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
OBIAD	Zupa ogórkowa zabelana z ziemniakami na wywarze warzywnym i z koperkiem (7,9,10)	250 ml	Zupa lekka grochówka z kielbaską wieprzową z wysoką zawartością mięsa z ziemniakami z majerankiem i natką (1,6,9,10)	250 ml	Zupa krem z pomidorów z mlekiem kokosowym i natką pietruszki na wywarze warzywnym z grzankami pszennymi (1,9)	250 ml/3 g	Zupa z kolorowej fasolki szparagowej zabelana z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (7,9)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,9)	250 ml
	Makaron świderki z maki durum z sosem bolognese i mięsem mieszanym drobiowo-wieprzowym mielonym z soczewicą i włoszczyzną z serem mozzarella (1,3,7,9)	280 g	Pampuchy drożdżowe z truskawką - wyrób z mąki pszennej (1,3,7)	2 szt	Kotlet schabowy panierowany klasycznie w bułce tartej (1,3)	70 g	Kurczak w kawałkach w sosie śmietanowo ziołowym zagęszczony mąką pszenną (1,7)	120 g	Ryba Mintaj panierowana z bułką tartą z dodatkiem słonecznika (1,3,4)	70 g
			Polewa brzoskwiniowa na maślanie (7)	50 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g
	Mix sałat z kukurydzą i sosem winegret (10)	40 g	Salatka owocowa z ananasa gruszka jabłko z sokiem z cytryny	40 g	Mizeria z rzodkiewką jogurtem i szczypiorkiem (7)	80 g	Surówka z kapusty białej z marchewką natką i oliwą	80 g	Ogórek kiszony z porem i oliwą (10)	80 g
PODWIECZOREK	Brioszka pszenna z budyniem gotowanym na mleku (1,3,7)	1 szt.	Pieczywo chrupkie razowe pszenne (1) +pasta piegusek twarogowa z kolorową papryką (7)	2 szt/ 20 g	Koktajl mango lassi z bananem i sokiem pomarańczowym + paluch kukurydziany	150 ml/ 2 szt.	Deser kremowego serka białego z mussem porzeczkowym na herbatniku pszennym (1,3,7)	150 g	Chałka pszenna (1,3,7) + miód naturalny z pasieki	50 g/ 10 g
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. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.									OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Dominika Milkas Dietetyk kliniczny	



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Ryż na mleku z musem mango (7)	200 ml	Kawa zbożowa [jęczmień żyto] na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1)	50 g	Pieczywo pszenno -żytnie (1)	50 g	Pieczywo jasne i graham (1)	50 g	Pieczywo wlezoziarniste (1,11)	50 g	Kajzerka (1)	50 g
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Szynka z indyka (1,6,9,10)	20 g	Salatka jarzynowa z jajkiem włoszczyzną z zielonym groszkiem na majonezie (3,9,10)	30 g	Parówka drobiowa z kurczaka z wysoką zawartością mięsa (6,9,10)	1 szt	Pasta z jajka ze szczyptorkiemz dodatkiem majonezu (3,10)	20 g
	Serek wiejski z rzodkiewką słonecznikiem i pestkami dyni (7)	20 g	Papryka	20 g	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Pasta twarogowa z papryką (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Ogórek	20 g	Ketchup (10)	20 g	Ogórek	20 g
						Rzodkiewka	20 g	Rukola	3 g	
II ŚNIADANIE	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
OBIAD	Zupa brukselkowa zabelana z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej z pomidorami z kaszą bulgur na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa rosół z kluseczkami z mąki durum na wywarze drobiowo warzywnym z natką pietruszki i lubczykiem (1,3,9)	250 ml	Kapuśniak z kapusty białej słodkiej z ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Różowy krem z pieczonego buraka z kaszą jaglaną zabelany na wywarze warzywnym posypany słonecznikiem (7,9)	250 ml
	Makaron świderki z mąki durum z indykiem pesto bazyliowym z cukinią i serem mozzarella (1,3,7,8)	220 g	Nuggetsy z kurczaka panierowane w płatkach owsianych z bułką tartą (1,3)	3 szt (70 g)	Pancake z mąki pszennej-wersja pieczona (1,3,7)	2 szt	Pulpeciki wieprzowo wołowe z dodatkiem soi w sosie pieczeniowym zagęszczony mąką pszenną (1,6)	4 szt / 50 ml	Ryba Mintaj w panierce w bułce tartej (1,3,4)	70 g
			Ziemniaki	100 g	Polewa malinowa na jogurcie (7)	50 g	Kluski śląskie (3)	100 g	Ziemniaki	100 g
	Mix sałat z rukolą marchewką porem i sosem winegret (10)	40 g	Mizeria ze śmietaną i koperkiem (7)	80 g	Jabłko prażone z cynamonem	40 g	Surówka z ogórka kiszzonego z papryką cebulką i z oliwą (10)	80 g	Warzywa korzenne [włoszczyzna] z przetartymi pomidorami (9)	80 g
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny z owocami suszonymi : bananem, morelą i rodzynkami (7)	150 g	Paluch pszenney z serem białym (1,3,7)	1 szt	Wafle kukurydziane + masło orzechowe B/C 100 % (5,8)	2 szt./20 g	Koktajl z chia truskawkowo bananowy na mleku (7) + biszkopty pszenne (1,3,7)	150 g/ 2 szt.	Deser z twarogiem ryżem preparowanym posypany wiórkami czekolady (7)	150 ml
<p>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. 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. lubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.</p>									<p>OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Dominika Miklas Dietetyk kliniczny</p>	



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Kawa zbożowa [jęczmień żyto] na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pleczywo jasne I razowe (1)	50 g	Pleczywo jasne I graham (1)	50 g	Pleczywo wielozłarniste (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i żytnie [1]	50 g	Kajzerka (1)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Paszтет pieczony wieprzowy (1,6,9,10)	20 g	Jajko gotowane z sosem koperkowo jogurtowym (3,7)	1 szt/20 g	Ser żółty (7)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Serek Tosca z ogórkiem (7)	20 g	Rzodkiewka	20 g	Pasta z kurczaka z włoszczyzną (9)	20 g	Serek wiejski z pomidorami (7)	20 g	Różowa pasta- humus z burakiem i nuta sezamu (11)	20 g
	Pomidor	20 g	Sałata	5 g	Ogórek	20 g	Rukola	3 g	Ogórek kiszony (10)	20 g
							Papryka	20 g		
II ŚNIADANIE	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
OBIAD	Zupa krem z fasoli białej z ziemniakami podpieczoną kiełbaską wieprzową (1,6,9,10)	250 ml	Zupa pomidorowa zabelana z ryżem parabolicznym z natką pietruszki na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml/3 g	Zupa pieczarkowa z makaronem z mąki durum zabelana na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1,3,7,9)	250 ml	Zupa koperkowa z ryżem zabelana na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml	Zupa żurek z naturalnego zakwasu żytniego z jajkiem i ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (1,3,9)	250 ml
	Makaron penne z mąki durum z mięsem z kurczakiem ze szpinakiem w sosie śmietanowo-serowym [mozzarella] z delikatną nutą czosnkową zagęszczony mąką pszenną (1,3,7)	220 g	Paluszki rybne z Mintaja z bułką tartą (1,3,4)	3 szt	Schab (bitka) duszony w sosie paprykowym zagęszczony mąką pszenną (1)	70 g / 50 ml	Kotlet z mięsa drobiowego mielonego z cukinią panierowany z bułką tartą - pieczony w piecu (1,3)	70 g	Naleśniki z serkiem kokosowym z mąki pszennej I dodatkiem pełnoziarnistej - wersja pieczona (1,3,7,8)	2 szt
			Ziemniaki puree (7)	100 g	Kasza gryczana	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa truskawkowa na jogurcie (7)	50 g
	Mix sałat z kukurydzą posypany słonecznikiem i oliwą	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i oliwą (10)	80 g	Buraczki lekko chrzanowe	80 g	Brukselka z masłem i bułką tartą (1,7)	40 g	Surówka z marchewki tartej z sosem mango	40 g
PODWIECZOREK	Rogalik pszenny z dżemem owocowym (1,3,7)	1 szt	Deser z kremowym serkiem malinowy z wiórkami czekolady białej (7)	150 g	Mufinka z jabłkiem z Torcikowej Chatki z mąki pszennej - wyrób domowy (1,3,7)	1 szt	Kisiel wiśniowy +herbatniki pszenne (1,3,7)	150 g/ 3 szt	Kukurydza gotowana	100 g
<p>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. 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. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.</p>									<p>OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Dominika Miklas Dietyk Kliniczny</p>	