



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Musli [płatki owsiane, kukurydziane] na mleku z żurawiną (1,7)	200 ml	Kawa zbożowa [jęczmień, żyto] na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb Jasny I razowy (1)	50 g	Chleb pszenny I graham (1)	50 g	Chleb Jasny I razowy (1)	50 g	Chleb pszenno- żytni [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
	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Pomidorowa pasta z kurczaka	20 g	Jajko gotowane podane z sosem tatarskim (3,10)	1 szt./20 g
	Twarożek śmietankowy (7)	20 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem (3,10)	20 g	Rzodkiewka tarta	15 g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Pasta z pieczonej papryki i soczewicą ze słonecznikiem z oliwą	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g
								Rukola	3 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	Mus warzywno owocowy	1 szt.
OBIAD	Zupa jarzynowa z brukselką z ziemniakami zabelana na wywarze warzywnym z natką pietruszki (7,9)	250 ml	Zupa gryslkowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa krem z pora zabelany z ziemniakami i dodatkiem sera mozzarella na wywarze warzywnym z pestkami dyni (7,9)	250 ml	Zupa pieczarkowa zabelana z makaronem z mąki durum na wywarze warzywnym i natką pietruszki (1,3,7,9)	250 ml	Orientalna zupa z ciecierzycy z kaszą bulgur z mlekiem kokosowym i curry na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1,9)	250 ml
	Makaron świderki z mąki durum z sosem bolognese i mięsem wieprzowym mielonym z włoszczyzną zagęszczony mąką pszenną (1,3,9)	280 g	Udko pieczone w ziołach	70 g	Risotto z mięsem drobiowym w kawałkach z kolorowymi warzywami [brokuł, papryka, kukurydza] z sosem śmietanowo - koperkowym zagęszczonym mąką pszenną (1,7)	220 g	Ryba Mintaj panierowany w bułce tartej [1,3,4]	70 g	Naleśniki z serem waniliowym ciasto z mąki pszennej- wyrób własny (1,3,7)	2 szt
			Ziemniaki puree z koperkiem (7)	100 g			Ziemniaki z koperkiem	100 g	Polewa truskawkowa na jogurcie (7)	50 g
	Surówka z białej kapusty z koperkiem i oliwą	40 g	Mix sałat z rukolą rozszonką papryką i sosem winegret posypana słonecznikiem (10)	80 g	Buraczki z oliwą	40 g	Kapusta kiszona z jabłkiem oliwą (10)	80 g	Salatka z ananasek gruszką i brzoskwiniami	40 g
PODWIECZOREK	Koktajl mango na mleku (7) + mini bułka maślana [1,3,7]	150 ml/ 1 szt.	Ciasto ze śliwką z Torcikowej chatki - wyrób domowy z mąki pszennej (1,3,7)	50 g	Waniliowy serek (7) + herbatniki pszenne (1,3,7)	1 szt./3 szt.	Deser z kaszy kukurydzianej gotowanej na mleku z malinami (7)	150 g	Kukurydza kolba	100 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 26 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.jajka i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, mlgdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona 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:

Dominika Miłtas
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK			
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Zacierka na mleku (1,3,7)	200 ml
	Chleb jasny razowy (1)	50 g	Chleb wieloziarnisty i jasny (1,11)	50 g	Chleb jasny i graham (1)	50 g	Kajzerka (1)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Ser żółty (7)	20 g	Kiełbaska wieprzowa 93 % mięsa (6,9,10)	1 szt.	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Paszтет wieprzowy zapiekany (1,6,9,10)	20 g	Pasta z twarogowo-rybna z tuńczykiem i koperkiem (4,7)	20 g	Pasta z fasoli z jabłkiem cebulką i oliwą	20 g	Ogórek	20 g
	Rukola	3 g	Ketchup (1,10)	20 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Papryka	20 g	Rukola	3 g		
II ŚNIADANIE	Sok warzywno-owocowy	150 ml	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g
OBIAD	Zupa z pieczonej papryki z soczewicą zagęszczony ziemniakami na wywarze warzywnym z natką (9)	250 ml	Zupa rosół z makaronem z mąki durum na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1,3,9)	250 ml	Zupa żurek z ziemniakami i jajkiem zabelany na wywarze warzywnym z koperkiem (1,3,7,9,10)	250 ml	Zupa pomidorowa zabelana z ryżem na wywarze warzywnym z natką pietruszki (7,9)	250 ml
	Ryż z jabłkiem prażonym i posypką orzechową (5,8)	220 g/5 g	Kotlet filet z kurczaka panierowany w bułce tartej (1,3)	70 g	Pulpeciki wieprzowo wołowe z dodatkiem soi w sosie pieczeniowym z cebulką z mąką pszenną (1,6)	4 szt./50 ml	Ryba Mintaj panierowany klasycznie w bułce tartej i słonecznikiem (1,3,4)	70 g
	Polewa jogurtowo waniliowa (7)	50 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g	Kasza pęczak [1]	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g
	Marchew tarta z sosem mango	40 g	Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką i oliwą (10)	80 g	Buraczki z jabłkiem i oliwą	80 g	Surówka z kiszonej kapusty z żurawiną i oliwą (10)	80 g
PODWIECZOREK	Weka pszenna + pasta twarogowa z koperkiem (1,7)	50 g/20 g	Koktajl brzoskwinia banan na kefirze (7) + biszkopty pszenne (1,3,7)	150 g/2 szt.	Deser z serka białego z wiórkami kokosowymi (5,7,8)	150 g	Chałka pszenna (1,3,7) + dżem porzeczkowy niskosłodzony	50 g/20 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. 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. Dwutielenk slarki i slarczany, 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:
Dominika Mikłós
Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane na mleku (1,7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Drobny makaron z mąki pszennej na mleku (1,3,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb Jasny I razowy (1)	50 g	Chleb Jasny I graham (1)	50 g	Chleb Jasny I razowy (1)	50 g	Chleb jasny i żytni (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
	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Polędwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Jajko sos koperkowy jogurtowo majonezowy (3,7,10)	1 szt./20 g
	Masło orzechowe 100 % B/C (5,8)	20 g	Ogórek	20 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem (3,10)	20 g	Papryka	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Pomidor	20 g	Salata	5 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Rukola	3 g
								Rzodkiewka	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	Sok owocowy	150 ml
OBIAD	Zupa jarzynowa z kalaflorem i fasolką szparagową zabieleną z ziemniakami na wywarze warzywnym i natką pietruszki (7,9)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,9)	250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem parabolicznym i zabieleną na wywarze warzywnym z koperkiem (7,9,10)	250 ml	Rozgrzewająca zupa węgierska z papryką, cebulą, mięsem mielonym z kaszą pęczak (1,9)	250 ml	Zupa lekka grochówka z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	250 ml
	Makaron penne z mąki durum z mięsem z kurczaka w kawałku z pesto bazyliowym, brokułem i serem mozzarella (1,3,7,8)	220 g	Kotlet pożarski z mięsa drobiowego z bułką tartą (1,3)	70 g	Bitka wieprzowa w sosie śmietanowo pieczarkowym zagęszczona mąką pszenną (1,7)	70 g/50 ml	Paluszki rybne z fileta Mintaja mięsem mielonym w bułce tartej (1,3,4)	3 szt	Pierogi ruskie ziemniaczano-serowe, wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej i pełnoziarnistej omaszczone cebulką (1,3,7)	7 szt.
			Ziemniaki z koperkiem	100 g	Kluski śląskie (3)	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Jogurt naturalny (7)	50 ml
	Surówka mix sałat z kukurydzą, papryką i sosem winegret (10)	40 g	Marchew z groszkiem i masłem (7)	80 g	Buraczki z porem i oliwą	80 g	Surówka z marchewki i selera ze śmietaną (7,9)	80 g	Surówka z kapusty białej z ogórkiem, kukurydzą z oliwą	40 g
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny z kulkami czekoladowymi o obniżonej zawartości cukru (1,7)	150 ml/5 g	Mufinka z jabłkiem z Torcikowej Chatki z mąki pszennej - wyrób domowy (1,3,7)	1 szt	Koktajl truskawka banan na jogurcie (7) + paluch kukurydziany	150 ml/2 szt.	Pucharek twarogowy z kawałkami brzoskwini, posypyany wiórkami białej czekolady (7)	150 g	Wafle ryżowe + Różowa pasta (hummus z pieczonym burakiem) (11)	2 szt./20 g
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. Nasłona sezamu I produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki I siarczany, 13. tulin 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: Dominika Miklas Dietyk Kliniczny	



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa [jęczmień, żyto] na mleku (1,7)	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7)	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1)	50 g	Chleb wieloziarnisty I jasny (1,11)	50 g	Chleb pszenno - żytni (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
	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Paszтет wieprzowy zapiekany (1,6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa z wysoką mięsnością (6,9,10)	1 szt	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ser żółty (7)	20 g	Pasta z jajka i tuńczyka z natką (3,4,10)	20 g	Serek Tosca ze szczypiorkiem (7)	20 g	Dżem truskawkowy niskosłodzony	20 g	Rzodkiewka	20 g
	Rzodkiewka	15 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Ogórek	20 g	Salata	5 g
				Ketchup (1,10)	20 g	Rukola	3 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./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
OBIAD	Zupa jarzynowa z kalaflorem i brokułem zabelana z ziemniakami na wywarze warzywnym i natką pietruszki (7,9)	250 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami i kiełbaską z natką pietruszka (1,6,9,10)	250 ml	Krem z pieczonego buraka z kaszą jaglaną i z natką pietruszki na wywarze warzywnym posypany słonecznikiem (9)	250 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem zabelana z ziemniakami na wywarze warzywnym i natką pietruszki (3,7,9)	250 ml	Zupa pomidorowa zabelana z makaronem z maki durum z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,3,7,9)	250 ml
	Leczo z mięsem wieprzowym z cukinią, papryką, cebulką w sosie pomidorowym zagęszczonym mąką kukurydzianą	120 g	Pancake z dodatkiem maki pszennej (1,3,6,7,8,10)	2 szt.	Kotlet schabowy panierowany klasycznie (1,3)	70 g	Potrąka drobiowa z dynią, marchewką duszoną z dodatkiem mleka kokosowego (1)	120 g	Ryba Mintaj panierowany w słoneczniku w bułce tartej (1,3,4)	70 g
	Kasza bulgur (1)	100 g	Polewa malinowa z jogurtem naturalnym (7)	50 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g	Kopytka z maki pszennej (1,3)	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g
	Surówka z ogórkiem kiszonym i porem z oliwą (10)	40 g	Jabłko prażone	40 g	Colesław z marchewką (3,10)	80 g	Fasolka szparagowa z masłem i bułką pszenną tartą (1,7)	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z papryką i oliwą (10)	80 g
PODWIECZOREK	Brioszka pszenna z budyńm gotowanym na mleku (1,3,7)	1 szt.	Wafle kukurydziane + masło orzechowe B/C (5,8)	2 szt./20 g	Koktajl czarna porzeczka, banan na maśle z miodem naturalnym (7) + herbatniki pszenne (1,3,7)	150 ml/ 3 szt.	Deser twarogowy z ryżem preparowanym i wiórkami czekolady (7)	150 g	Rogalik z powidłami (1,3,7)	1szt.
<small>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 swym składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupkiakł 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, młgdoły, 9.Seler I produkty pochodne, 10. Borczyca I produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu I produkty pochodne,12. Dwutlenek slarki I slarczany, 13. łubln I produkty pochodne, 14. Młeczaki I produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.</small>									<small>OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Dominika Miktaś Dietetyk kliniczny</small>	