



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK MIKOŁAJKI	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Zacierka z mąki pszennej na mleku (1,3,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Czekoladowe kulki o obniżonej zawartości cukru na mleku (1,7)	200 ml
	<b>Chleb pszenno -żytni [1]</b>	50 g	Chleb pszenny i graham (1)	50 g	Chleb pszenny i razowy (1)	50 g	Chleb pszenny i wieloziarnisty (1,11)	50 g	Kajzerka (1)	1 szt.
	<b>Masło (7)</b>	10 g	<b>Masło (7)</b>	10 g	<b>Masło (7)</b>	10 g	<b>Masło (7)</b>	10 g	<b>Masło (7)</b>	10 g
	Gzik ze koperkiem (7)	20 g	Pasta z jajkiem i szczypiorkiem z dodatkiem majonezu (3,10)	20 g	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Jajko w sosie tatarskim (3,10)	1 szt./20 g
	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Paszтет zapiekany wieprzowy (1,6,9,10)	20 g	Salata	5 g	Hummus z papryką (11)	20 g	Salata	5 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Pomidor	20 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g	Rzodkiewka	20 g
							Rukola	3 g		
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Mus warzywno owocowy	1 szt.	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Mandarynka	1 szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa z kolorowej fasolki szparagowej z ziemniakami koperkiem na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa krupnik kaszą bulgur z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,9)	250 ml	Barszcz ukraiński zabieleny z ziemniakami i białą fasolą na wywarze warzywnym z koperkiem (7,9)	250 ml	Domowy rosół na wywarze drobiowo -warzywnym z ryżem parabolicznym i natką pietruszki (9)	250 ml	Krem z pomidorów z serem mozzarellą na wywarze warzywnym podany z grzankami (1,7,9)	250 ml/5 g
	Makaron z mąki durum z mięsem mielonym wieprzowym sosem bolognese z włoszczyzną posypany serem mozzarellą (1,3,7,9)	280 g	Nugetsy drobiowe panierowane w płatkach kukurydzyjanych i w bułce tartej (1,3)	3 szt.	Knedle z czekoladą - wyrób z mąki pszennej (1,3,7)	3 szt.	Pulpeciki wieprzowo wołowe z dodatkiem soi w sosie pieczarkowym zabielenym i zagęszczony mąką pszenną (1,6,7)	4 szt / 50 ml	Mintaj panierowany w bułce tartej i dodatkiem sezamu (1,3,4,11)	70 g
			Ziemniaki z koperkiem	100 g	Polewa wiśniowa na jogurcie (7)	50 g	Kasza jęczmienna (1)	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g
	Surówka mix sałat z papryką z sosem winegret (10)	40 g	Rzodkiew biała tarta z ogórkiem sosie jogurtowym (7)	80 g	Surówka z marchewki i ananasa z orzechami (5,8)	40 g	Buraczki lekko chrzanowe z oliwą	80 g	Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem i oliwą (10)	80 g
<b>PODWIECZOREK</b>	Maślanka truskawkowa (7) + paluch kukurydzyjany	150 g/2 szt	Chałka pszenna (1,3,7) miód naturalny	50 g/10 g	Kukurydza gotowana	100 g	Budyń malinowy gotowany na mleku (7) + mini rogalik maślany (1,3,7)	150 g/1 szt.	Piernik mikołajkowy (1,3,7)	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 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 Miklas**  
Dietetyk kliniczny

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa [jęczmień, żyto, cykorja] na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Płatki jaglane na mleku (7)	200 ml
	Chleb pszenny i graham (1)	50 g	Chleb pszenny i razowy (1)	50 g	Chleb pszenno -żytni (1)	50 g	Chleb pszenny i wielozłarnisty (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
	Dżem malinowy niskosłodzony	20 g	Polędwica wieprzowa sopočka (1,6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa (6,9,10)	1 szt	Pasta z jajka i tuńczyka z majonezem i koperkiem (3,4,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ser żółty (7)	20 g	Serek wiejski z ogórkiem i szczypiorkiem (7)	20 g	Pasta z pieczonej dyni z pestkami dyni	20 g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Ogórek	20 g
	Rzodkiewka tarta	20 g	Pomidor	20 g	Ketchup (1,10)	20 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g
					Ogórek kiszony (10)	20 g				
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Sok warzywno- owocowy	150 ml
<b>OBIAD</b>	Zupa ogórkowa zabieleną z ziemniakami na wywarze warzywnym i z koperkiem (7,9,10)	250 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo warzywnym z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa pomidorowa zabieleną z ryżem parabolicznym i natką pietruszki na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml	Zupa krem z zielonego groszku z ziemniakami, koperkiem i mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym podana z prażonym słonecznikiem (9)	250 ml
	Delikatne chili con carne mięso mieszane drobiowo-wieprzowe mielone z fasolą czerwoną papryką cebulą w sosie pomidorowym zagęszczone mąką kukurydzianą	120 g	Paluszki rybne panierowane w bułce tartej (1,3,4)	3 szt.	Makaron penne z mąki durum z indykiem i brokułem w sosie śmietanowo serowym [mozzarella] zagęszczonym z mąką pszenną (1,3,7)	220 g	Udko pieczone w słodkiej papryce	70 g	Naleśniki z serem białym na słodko - wyrób z mąki pszennej (1,3,7)	2 szt.
	Ryz paraboliczny	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g			Ziemniaki puree (7)	100 g	Polewa jogurtowo truskawkowa (7)	50 ml
	Surówka kapusty białej z kukurydzą i oliwą	40 g	Marchewka z groszkiem polana masłem (7)	80 g	Mix sałat z papryką i oliwą	40 g	Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulką i oliwą (10)	80 g	Sałatka owocowa mandarynka, jabłko, gruszka, ananas z sokiem z cytryny	40 g
<b>PODWIECZOREK</b>	Serek waniliowy (7) + biszkopty pszenne (1,3,7)	1 szt./2 szt.	Ciasto z Torcikowej Chatki z agrestem z mąki pszennej - wyrób domowy (1,3,7)	50 g	Deser z serka białego z brzoskwinia na herbatnikach pszennych (1,3,7)	150 g	Koktajl owoce leśne porzeczka malina truskawka na maślanie (7) + mini bułka maślana (1,3,7)	150 ml/ 1 szt.	Pieczwo pszenne chrupkłe (1)+ pasta z pieczonej marchewki z sezamem (11)	2 szt./ 20 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:  <b>Dominika Miklas</b>          Dietetyk kliniczny</p>										



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK OBIAD WIGILIJNY	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa [ <b>jęczmień, żyto</b> , cykorja) na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	<b>Chleb pszenno -żytni [1]</b>	50 g	Chleb pszenny i graham (1)	50 g	Chleb pszenny i razowy (1)	50 g	<b>Chleb pszenny i wieloziarnisty (1,11)</b>	50 g	Kajzerka (1)	50 g
	<b>Masło (7)</b>	10 g	<b>Masło (7)</b>	10 g	<b>Masło (7)</b>	10 g	<b>Masło (7)</b>	10 g	<b>Masło (7)</b>	10 g
	<b>Twarożek ze szczypiorkiem (7)</b>	20 g	<b>Ser żółty (7)</b>	20 g	Paszтет zapiekany wieprzowy (1,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	<b>Ser żółty (7)</b>	20 g
	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka i ryby z ogórkiem kiszonym i natką pietruszki (3,4,10)	20 g	Szynka z indyka (1,6,9,10)	20 g	<b>Pasta z jajka z kukurydzą porem i majonezem (3,10)</b>	20 g	<b>Pasta z fasoli z jabłkiem</b>	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Rzodkiewka	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Pomidor	20 g	Rukola	3 g
				Papryka	20 g			Ogórek	20 g	
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Sok warzywno -owocowy [tłoczony]	150 ml	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
<b>OBIAD</b>	<b>Zupa jarzynowa z brukselką z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)</b>	250 ml	<b>Zupa minestrone z fasolą czerwoną , papryką, pomidorami i cebulą z kaszą bulgur na wywarze warzywnym (1,9)</b>	250 ml	<b>Zupa żurek z ziemniakami i kielbaską wieprzową z majerankiem (1,6,9,10)</b>	250 ml	<b>Rozgrzewająca zupa krem z cebuli z dodatkiem ziemniaków z serem mozzarella (7,9)</b>	250 ml	Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym z koperkiem z domowymi uszkami z mąki pszennej z kapustą kiszoną i pieczarkami (1,3,9,10)	250 ml
	Makaron z maki durum' a la carbonara z szynką w sosie śmietanowo- serowym [ser mozzarella) (1,3,6,7,9,10)	220 g	Kotlet schabowy panierowany klasycznie (1,3)	70 g	<b>Pampuchy drożdżowe z truskawkami - wyrób z mąki pszennej (1,3,7)</b>	2 szt	<b>Kurczak z marchewką dynią w sosie curry z mlekiem kokosowym i śmietaną zagęszczony z mąką pszenną (1,7)</b>	120 g	Ryba Mintaj panierowany w bułce tartej [1,3,4]	70 g
			Ziemniaki puree (7)	100 g	Polewa mango na bazie jogurtu (7)	50 g	<b>Ryż paraboliczny</b>	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g
<b>Mix sałat z rukolą, ogórkiem papryką i sosem winegret (10)</b>	40 g	<b>Coleslaw z kapusty białej i czerwonej (3,10)</b>	80 g	Marchewka tarta z sokiem z cytryny	40 g	Fasolka szparagowa gotowana polana masłem i bułka tartą (1,7)	40 g	Warzywa po grecku (marchewka, pietruszka, cebula, przecier pomidorowy) zagęszczone mąką kukurydzianą	80 g	
<b>PODWIECZOREK</b>	Shake bananowo czekoladowy na jogurcie (7) + paluch kukurydziany	150 ml/ 2 szt.	<b>Mus gruszkowy z jabłkiem z biszkoptami (1,3,7)</b>	100 g 3 szt	Wafle kukurydziane + serek fromage z ziołami (7)	2 szt/ 20 g	Deser waniliowy krem mleczny z musem porzeczkowym na herbatniku (1,3,7)	150 g	<b>Ciasto świąteczne [1,3,7]</b>	1 porcja

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.jajka 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 Miklas**  
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml			Herbata owocowa	200 ml
	Chleb pszenny i razowy (1)	50 g	Chleb pszenny i razowy (1)	50 g			Kajzerka (1)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g			Masło (7)	10 g
	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Jajko gotowane z sosem koperkowym (3,7,10)	1 szt./20 g			Pomidorowa pasta rybna z tuńczykiem (4)	20 g
	Serek Tosca ze szczypiorkiem (7)	20 g	Dżem porzeczkowy niskosłodzony	20 g			Ser żółty (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g			Ogórek	20 g
							Salata	5 g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g			Sok warzywno -owocowy [tłoczony]	150 ml
<b>OBIAD</b>	Zupa ziemniaczanka z kielbaską wieprzową z natką pietruszki (1,6,9,10)	250 ml	Zupa z soczewicy z pomidorami i ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	250 ml			Krem z dyni i ciecierzycy z mlekiem kokosowym ziemniakami na wywarze warzywnym posypana pestkami dyni (9)	250 ml
	Kaszotto z kaszy kuskus z mięsem drobiowym z brokułem kalafiolem papryką w sosie śmietanowo ziołowym (1,7)	220 g	Makaron z maki durum z serem białym i cebulką - na słono (1,3,7)	220 g			Pancake z mąki pszennej-wersja pieczona (1,3,7)	2 szt
	Kapusta pekińska z marchewką i kukurydzą z oliwą	40 g	Surówka szwedzka z ogórka kiszzonego marchewki z porem i oliwą	40 g			Polewa porzeczkowa na jogurcie (7)	50 g
							Jabłko prażone z cynamonem	40 g
<b>PODWIECZOREK</b>	Jogurt naturalny (7) z owocami suszonymi : bananem, morelą i rodzynkami (12)	150 g	Kukurydza gotowana	100 g			Wafle kukurydziane + masło orzechowe B/C (5,8)	2 szt./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 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.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:  
**Dominika Miklas**  
 Dietetyk kliniczny