

| | 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 owsiane na mleku z morelą (1,7) | 200 ml |
| | Chleb jasny i graham (1) | 50 g | Chleb jasny 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 |
| | Serek wiejski z rzodkiewką i słonecznikiem (7) | 20 g | Jajko w sosie tatarskim (3,10) | 1 szt./20 g | Ser żółty (7) | 20 g | Różowa pasta hummus z burakiem (11) | 20 g | Ser żółty (7) | 20 g |
| | Paszтет zapiekany (1,6,9,10) | 20 g | Szynka wieprzowa (1,6,9,10) | 20 g | Paprykarz wegański (9) | 20 g | Szynka z indyka (1,6,9,10) | 20 g | Salata | 5 g |
| | Ogórek kiszony (10) | 20 g | Papryka | 20 g | Pomidor | 20 g | Rukola | 3 g | Pomidor | 20 g |
| | | Salata | 5 g | Ogórek | 20 g | Rzodkiewka | 20 g | | | |
| II ŚNIADANIE | Owoc sezonowy | 1 szt./100 g | Owoc sezonowy | 1 szt./100 g | Sok owocowo- warzywny [tłoczony] | 150 ml | Owoc sezonowy | 1 szt./100 g | Owoc sezonowy | 1 szt./100 g |
| OBIAD | Zupa kalafiorowa z zielonym groszkiem marchewką zabelana z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9) | 250 ml | Domowy rosółek z zacierką z mąką pszenną na wywarze drobiowo - warzywnym z lubczykiem i natką pietruszki (1,3,9) | 250 ml | Zupa krem z pieczonej marchewki soczewicy czerwonej z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki posypana słonecznikiem (9) | 250 ml | Zupa barszcz biały ziemniakami zabelany z jajkiem i z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,3,7,9) | 250 ml | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1,9) | 250 ml |
| | Pulpeciki wieprzowo - wołowe z dodatkiem soi w sosie śmietanowo- cebulowym zagęszczony mąką pszeną (1,6,7) | 4 szt / 50 ml | Nugetsy z kurczaka panierowane w płatkach kukurydzianych i bułce tartej (1,3) | 3 szt. | Pampuchy drożdżowe z nadzieniem czekoladowo- orzechowym (1,3,6,7,8) | 2 szt | Leczo z mięsem wieprzowym w kawałkach z cukinią, papryką, cebulą w sosie pomidorowym zagęszczone mąką pszeną [1] | 120 g | Mintaj panierowany z dodatkiem słonecznika i bułki tartej (1,3,4) | 70 g |
| | Kasza bulgur (1) | 100 g | Ziemniaki | 100 g | Polewa truskawowa na maślanie (7) | 50 g | Ryż paraboliczny | 100 g | Ziemniaki puree (7) | 100 g |
| | Surówka z kapusty białej z koperkiem i oliwą | 80 g | Rzodkiew biała, kukurydza, por z sosem jogurtowo- majonezowym (3,7,10) | 80 g | Salatka owocowa gruszka ananas i brzoskwinia | 40 g | Fasolka szparagowa z cebulką i sosem winegret (10) | 40 g | Kapusta kiszona z marchewką porem i oliwą (10) | 80 g |
| PODWIECZOREK | Koktajl owoce leśne [czarna porzeczka malina truskawka aronia] na maślanie (7) + herbatniki pszenne (1,3,7) | 150 ml/2 szt. | Mus jabłkowy z długim biszkoptem (1,3,7) | 100 g /1 szt | Weka pszenna (1) + pasta z zielonego groszku z twarogiem i oliwą (7) | 50 g/20 g | Mleczna mufinka z porzeczką czerwoną - ciasto z mąki pszennej z Torcikowej Chatki- wyrób domowy (1,3,7) | 1 szt | Wafle kukurydziane + powidła czekoladowe- wyrób własny | 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. 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> | |



| | PONIEDZIAŁEK | | WTOREK | | ŚRODA | | CZWARTEK | | PIĄTEK | |
|---------------------|---|--------------|---|----------------|---|--------------|--|----------------|---|-----------|
| ŚNIADANIE | Herbata owocowa | 200 ml | Płatki kukurydziane na mleku (7) | 200 ml | Herbata owocowa | 200 ml | Kawa zbożowa [jęczmień, żyto] na mleku (1,7) | 200 ml | Kasza jaglana na mleku (7) | 200 ml |
| | Chleb jasny i razowy (1) | 50 g | Chleb pszenno - żytni [1] | 50 g | Chleb jasny i graham (1) | 50 g | Chleb jasny i wieloziarnisty (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 |
| | Polędwica drobiowa (1,6,9,10) | 20 g | Ser żółty (7) | 20 g | Parówka wieprzowa z wysoką zawartością mięsa (6,9,10) | 1 szt | Schab pieczony (1,6,9,10) | 20 g | Ser żółty (7) | 20 g |
| | Dżem malinowy niskosłodzony | 20 g | Pomidor | 20 g | Gzik z koperkiem (7) | 20 g | Pasta z soczewicy ze słonecznikiem prażonym | 20 g | Ogórek | 20 g |
| | Rzodkiewka tarta | 15 g | | | Papryka | 20 g | Pomidor | 20 g | Rukola | 3 g |
| | | | | Ketchup (1,10) | 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 | Mus warzywno -owocowy | 1 szt |
| OBIAD | Zupa krem ziemniaczano -porowy z serem mozzarella z natką na wywarze warzywnym posypyany grzankami pszennymi (1,7,9) | 250 ml/ 5g | Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1,9) | 250 ml | Zupa jarzynowa z kolorową fasolką szparagową zabieleną z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9) | 250 ml | Zupa pieczarkowa zabieleną z makaronem z mąki durum posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,3,7,9) | 250 ml | Zupa meksykańska z fasolą czerwoną, kukurydzą, pomidorami i ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9) | 250 ml |
| | Makaron świderki z mąki durum z sosem bolońskim z włoszczyzną, soczewicą i mięsem mielonym wieprzowym i zagęszczony mąką pszenną[1,3,9] | 280 g | Udko pieczone w ziołach | 70 g | Potrąwka z indyka w sosie śmietanowym z marchewką groszkiem i szpinakiem zagęszczona mąką pszenną [1,7] | 120 g | Mintaj panierowany klasycznie w bułce tartej (1,3,4) | 70 g | Naleśniki z serkiem staciatella na słodko - wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej i pełnoziarnistej (1,3,7) | 2 szt |
| | | | Ziemniaki puree (7) | 100 g | Ryż paraboliczny | 100 g | Ziemniaki puree (7) | 100 g | Polewa banan brzoskwinia na jogurcie (7) | 50 g |
| | Mix sałat z papryką kukurydzą z oliwą i słonecznikiem prażonym | 40 g | Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką z oliwą (10) | 80 g | Buraczki z olejem słonecznikowym tłoczonym na zimno | 40 g | Colesław z kapusty białej (3,10) | 80 g | Marchewka tarta posypana orzechami (5,8) | 40 g |
| PODWIECZOREK | Jogurt naturalny (7) z płatkami czekoladowymi o obniżonej zawartości cukru (1,7) | 150 g/20 g | Rogalik pszenny z dżemem (1,3,7) | 1 szt | Kasza manna gotowana na mleku z musem mango (1,7) | 150 g | Shake banan pomarańcza na kefirze (7) + paluch kukurydziany | 150 ml/ 2 szt. | Weka pszenna (1) + pasta z pieczonej dyni z pestkami dyni | 50 g/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 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 Miklas
 Dietetyk kliniczny

| | PONIEDZIALEK | | WTOREK | | ŚRODA | | CZWARTEK | | PIĄTEK | |
|---------------------|---|-----------------|--|--------------|---|------------|---|--------------|--|--------------|
| ŚNIADANIE | Herbata owocowa | 200 ml | Zacierka z mąki durum na mleku (1,3,7) | 200 ml | Kawa zbożowa [jęczmień, żyto] na mleku (1,7) | 200 ml | Kakao na mleku (7) | 200 ml | Herbata owocowa | 200 ml |
| | Chleb jasny i graham (1) | 50 g | Chleb jasny i razowy (1) | 50 g | Chleb pszenno-żytni [1] | 50 g | Chleb pszenno-żytni (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 |
| | Serek Tosca z ziołami (7) | 20 g | Ser żółty (7) | 20 g | Pasta z jajka z pieczarkami z porem i z dodatkiem majonezu (3,10) | 20 g | Szynka drobiowa (1,6,9,10) | 20 g | Ser żółty (7) | 20 g |
| | Schab pieczony (1,6,9,10) | 20 g | Pomidor | 20 g | Szynka z indyka (1,6,9,10) | 20 g | Pasta z kurczaka z włoszczyzną (9) | 20 g | Pasta z jajka z zielonym groszkiem i majonezem (3,10) | 20 g |
| | Rzodkiewka tarta | 15 g | Rukola | 3 g | Ogórek | 20 g | Rzodkiewka | 20 g | Salata | 5 g |
| | Ogórek kiszony (10) | 20 g | | | Salata | 5 g | Pomidor | 20 g | Ogórek kiszony (10) | 20 g |
| II ŚNIADANIE | Owoc sezonowy | 1 szt./100 g | Owoc sezonowy | 1 szt./100 g | Sok tłoczony warzywno-owocowy | 150 ml | Owoc sezonowy | 1 szt./100 g | Owoc sezonowy | 1 szt./100 g |
| OBIAD | Zupa brukselkowa zabieleną z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9) | 250 ml | Zupa ogórkowa zabieleną z dodatkiem kaszy jaglanej na wywarze warzywnym z koperkiem (7,9,10) | 250 ml | Krem z fasoli z ziemniakami posypany natką i grzankami (1,9) | 250 ml/5 g | Zupa neapolitańska z makaronem z mąki durum i serem mozzarella posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,3,7,9) | 250 ml | Zupa z soczewicą czerwoną z pomidorami z ryżem parabolicznym i natką pietruszki na wywarze warzywnym (9) | 250 ml |
| | Delikatny butter chicken -kurczak w kawałku, kalafior papryka w sosie maślano- pomidorowym z mlekiem kokosowym z mąką pszenną (1,7) | 120 g | Rumsztyk mielony z mięsa wieprzowego z dodatkiem ciecierzycy podany z cebulką (1,3) | 70g | Pieczone pancake - wyrób z mąki pszennej (1,3,7) | 2 szt | Bitka schabowa duszona w sosie własnym zagęszczonym mąką pszenną [1] | 70 g/50 ml | Ryba Mintaj panierowany w sezamie i w bułce tartej (1,3,4,11) | 70 g |
| | Ryż paraboliczny z kurkumą | 100 g | Ziemniaki puree (7) | 100 g | Polewa waniliowa na jogurcie (7) | 50 g | Kluski śląskie (3) | 100 g | Ziemniaki z koperkiem | 100 g |
| | Surówka z kapusty białej z sosem mango | 40 g | Marchewka z groszkiem duszona w masełku (7) | 80 g | Jabłko prażone | 40 g | Buraczki z kapustą czerwoną z cebulką i oliwą | 80 g | Szpinak w sosie śmietanowym z nutą czosnkową (1,7) | 80 g |
| PODWIECZOREK | Koktajl truskawkowy na jogurcie z płatkami owsianymi (1,7) + biszkopty pszenne (1,3,7) | 150 ml / 2 szt. | Chałka pszenna (1,3,7) z dżemem porzeczkowym niskosłodzonym | 50 g/20 g | Kukurydza | 100 g | Ciasto z rabarbarem z mąki pszennej z Torcikowej Chatki - wyrób domowy (1,3) | 50 g | Deser z kremowym serkiem malinowym z wiórkami czekolady białej (7) | 150 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 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. Dwutielenek siarki i siarczany, 13. lubin 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:
Dominika Miklas
 Dietetyk kliniczny



| | PONIEDZIALEK | | WTOREK | | ŚRODA | | CZWARTEK | | PIĄTEK | |
|---------------------|---|--------------|--|--------------|--|---------------|--|--------------|--|--------|
| ŚNIADANIE | Herbata owocowa | 200 ml | Kawa zbożowa [jęczmień, żyto] na mleku (1,7) | 200 ml | Herbata owocowa | 200 ml | Kociółek płatki jęczmienne jaglane i owsiane na mleku z rodzynkami (1,7,12) | 200 ml | Herbata owocowa | 200 ml |
| | Chleb jasny i razowy (1) | 50 g | Chleb pszenno - żytni [1] | 50 g | Chleb jasny i graham (1) | 50 g | Chleb jasny i wieloziarnisty (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 |
| | Miód naturalny z pasieki | 10 g | Pasztet wieprzowy zapiekany (1,6,9,10) | 20 g | Parówka drobiowa z wysoką zawartością mięsa (6,9,10) | 1 szt | Szynka z kurczaka (1,6,9,10) | 20 g | Ser żółty (7) | 20 g |
| | Ser żółty (7) | 20 g | Domowy smalczyk węgariński z fasoli | 20 g | Serek wiejski z ogórkiem (7) | 20 g | Salata | 5 g | Pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem (3,10) | 20 g |
| | Ogórek kiszony (10) | 20 g | Salata | 5 g | Papryka | 20 g | Ogórek | 20 g | Pomidor | 20 g |
| | Pomidor | 20 g | Papryka | 20 g | Ketchup (1,10) | 20 g | | | Rukola | 3 g |
| II ŚNIADANIE | Owoc sezonowy | 1 szt./100 g | Owoc sezonowy | 1 szt./100 g | Owoc sezonowy | 150 ml | Owoc sezonowy | 1 szt./100 g | Mus owocowo - warzywny | 1 szt. |
| OBIAD | Zupa delikatna grochówka z ziemniakami i kielbaską z wysoką zawartością mięsa z natką pietruszki (1,6,9,10) | 250 ml | Zupa koperkowa z ryżem parabolicznym zabelana na wywarze warzywnym (7,9) | 250 ml | Zupa żurek z ziemniakami i jajkiem z natką na wywarze warzywnym (1,3,9) | 250 ml | Klasyczna zupa pomidorowa zabelana z makaronem drobnym z mąki durum na wywarze warzywnym z natką (1,3,7,9) | 250 ml | Zupa krem z zielonego groszku na mleku kokosowym z natką na wywarze warzywnym posypany pestkami dyni (1,9) | 250 ml |
| | Makaron z mąki durum z kurczakiem brokułem w sosie śmietanowo - serowym z mozzarellą zagęszczony mąką pszenną (1,3,7) | 220 g | Paluszki rybne z Mintaja panierowane klasycznie w bułce tartej (1,3,4) | 3 szt. | Roladka z mięsa mieszanego drobiowo - wieprzowego z ogórkiem kiszonym w sosie pieczarkowo - cebulowym zagęszczonym mąką pszenną (1,3,10) | 70 g/50 ml | Kotlet schabowy panierowany bułce tartej (1,3) | 70 g | Pierogi ruskie - ziemniaczano serowe - wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej i pelnoziarnistej (1,3,7) | 7 szt |
| | | | Ziemniaki puree (7) | 100 g | Kasza gryczana | 100 g | Ziemniaki puree z koperkiem (7) | 100 g | Jogurt naturalny (7) | 50 ml |
| | Mix sałat z groszkiem i z sosem winegret (10) | 40 g | Surówka marchew seler ze śmietaną (7,9) | 80 g | Surówka z kapusty białej z kukurydzą i z oliwą | 40 g | Colesław z czerwonej kapusty z jogurtem (3,7,10) | 80 g | Buraczki z papryką i oliwą | 40 g |
| PODWIECZOREK | Brioszka pszenna z twarogiem (1,3,7) | 1 szt | Deser ananasowa chmurka na jogurcie posypana kokosem (7,8) | 150 g | Koktajl bananowy z kawałkami czekolady na kefirze (7) + wafle kukurydziane | 150 ml/2 szt. | Kisiel wiśniowy + herbatniki pszenne (1,3,7) | 150 g/2 szt | Ryż gotowany na mleku musem mango (7) | 150 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 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 możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miklas
 Dietetyk kliniczny