



	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 (1)	50 g	Chleb graham (1)	50 g	Chleb 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)	200 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1,9)	200 ml	Zupa krem z pora zabelany z ziemniakami i dodatkiem sera mozzarella na wywarze warzywnym z pestkami dyni (7,9)	200 ml	Zupa pieczarkowa zabelana z makaronem z mąki durum na wywarze warzywnym i natką pietruszki (1,3,7,9)	200 ml	Orientalna zupa z ciecierzycy z kaszą bulgur z mlekiem kokosowym i curry na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1,9)	200 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 roszponką papryką i sosem winegret posypana słonecznikiem (10)	80 g	Buraczki z oliwą	40 g	Kapusta kiszona z jabłkiem oliwą (10)	80 g	Salatka z ananase gruszką i brzoskwiniami	40 g
	Kompot owocowy jabłko porzeczką	200 ml	Kompot owocowy jabłko śliwka	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml	Kompot owocowy jabłko porzeczką	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Koktajl mango na mleku (7)	150 ml	Ciasto ze śliwką z Torcikowej chatki- wyrób domowy z mąki pszennej (1,3,7)	50 g	Waniliowy serek (7)	1 szt.	Deser z kaszy kukurydzianej gotowanej na mleku z malinami (7)	150 g	Kukurydza kolba	100 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZBODNIE 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.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 slarki 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 Miktaś
 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 razowy (1) 50 g	Chleb jasny (1) 50 g	Chleb 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) 200 ml	Zupa rosół z makaronem z mąki durum na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1,3,9) 200 ml	Zupa żurek z ziemniakami i jajkiem zabelany na wywarze warzywnym z koperkiem (1,3,7,9,10) 200 ml	Zupa pomidorowa zabelana z ryżem na wywarze warzywnym z natką pietruszki (7,9) 200 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 kiszzonej kapusty z żurawiną i oliwą (10) 80 g
		Kompot owocowy jabłko śliwka 200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest 200 ml	Kompot owocowy jabłko porzeczka 200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest 200 ml
PODWIECZOREK		Weka pszenna + pasta twarogowa z koperkiem (1,7) 50 g/20 g	Koktajl brzoskwinia banan na kefirze (7) 150 g	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. Borczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i słarczany, 13. tulin 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 Miktaś
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK		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 (1)	50 g	Chleb graham (1)	50 g	Chleb razowy (1)	50 g	Chleb jasny (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 kalafiosem i fasolką szparagową zabieleną z ziemniakami na wywarze warzywnym i natką pietruszki (7,9)	200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,9)	200 ml	Zupa ogórkowa z ryżem parabolicznym i zabieleną na wywarze warzywnym z koperkiem (7,9,10)	200 ml	Rozgrzewająca zupa węgierska z papryką, cebulą, mięsem mielonym z kaszą pęczak (1,9)	200 ml	Zupa lekka grochówka z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	200 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 panierowane 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)	6 szt.
			Ziemniaki z koperkiem	100 g	Kluski śląskie (3)	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g		
	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
	Kompot owocowy jabłko porzeczką	200 ml	Kompot owocowy jabłko śliwka	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml	Kompot owocowy jabłko porzeczką	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml
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)	150 ml	Pucharek twarogowy z kawałkami brzoskwini, posypany wiórkami białej czekolady (7)	150 g	Wafle ryżowe + Różowa pasta (hummus z pieczonym burakiem) (11)	2 szt./20 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH ZBODNIE 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. Gończyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek slarki i siarczany, 13. tulin 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:
Domnika Miklas
 Dietetyk 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 (1)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1)	50 g	Chleb jasny (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
	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Pasztet 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	Papryka	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 zabieleną z ziemniakami na wywarze warzywnym i natką pietruszki (7,9)	200 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami i kielbaską z natką pietruszka (1,6,9,10)	200 ml	Krem z pieczonego buraka z kaszą jaglaną i z natką pietruszki na wywarze warzywnym posypyany słonecznikiem (9)	200 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem zabieleną z ziemniakami na wywarze warzywnym i natką pietruszki (3,7,9)	200 ml	Zupa pomidorowa zabieleną z makaronem z mąki durum z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,3,7,9)	200 ml
	Leczo z mięsem wieprzowym z cukinią, papryką, cebulką w sosie pomidorowym zagęszczonym mąką kukurydzianą	120 g	Pancake z dodatkiem mąki pszennej (1,3,6,7,8,10)	2 szt.	Kotlet schabowy panierowany klasycznie (1,3)	70 g	Potrąwka 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 mąki 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
	Kompot owocowy jabłko porzeczką	200 ml	Kompot owocowy jabłko śliwka	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml	Kompot owocowy jabłko porzeczką	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Brioszka pszenna z budyniem gotowanym na mleku (1,3,7)	1 szt.	Wafle kukurydziane + masło orzechowe B/C (5,8)	2 szt./20 g	Koktajl czarna porzeczką, banan na maślanie z miodem naturalnym (7)	150 ml	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 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. Ćwirozycia i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i słarczany, 13. tulin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.</small>									<small>OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Dominiła Miklas Dietetyk kliniczny</small>	