

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	<b>Kawa zbożowa [jęczmień, żyto] na mleku (1,7)</b>	200 ml	Płatki owsiane na mleku z morelą (1,7)	200 ml
	Chleb graham (1)	50 g	Chleb razowy (1)	50 g	<b>Chleb pszenno-żytni (1)</b>	50 g	Chleb pszenny (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
	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		
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	<b>Sok owocowo-warzywny [tłoczony]</b>	150 ml	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
<b>OBIAD</b>	Zupa kalafiorowa z zielonym groszkiem marchewką zabeliana z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	200 ml	Domowy rosółek z zacierką z mąką pszenną na wywarze drobiowo-warzywnym z lubczykiem i natką pietruszki (1,3,9)	200 ml	Zupa krem z pieczonej marchewki soczewicy czerwonej z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki posypana słonecznikiem (9)	200 ml	Zupa barszcz biały ziemniakami zabeliana z jajkiem i z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,3,7,9)	200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1,9)	200 ml
	Pulpeciki wieprzowo - wołowe z dodatkiem soi w sosie śmietanowo-cebulowym zagęszczony mąką pszenną (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 pszenną [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 winogret (10)	40 g	Kapusta kiszona z marchewką porem 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
<b>PODWIECZOREK</b>	Koktajl owoce leśne [ czarna porzeczką malina truskawka aronia] na maślanie (7)	150 ml	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
<b>ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.:</b> 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.									<b>OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:</b> <b>Dominika Miklas</b> <b>Dietetyk kliniczny</b>	



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	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 razowy (1)	50 g	Chleb pszenno - żytni [1]	50 g	Chleb graham (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
	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				
<b>II ŚNIADANIE</b>	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
<b>OBIAD</b>	Zupa krem ziemniaczano -porowy z serem mozzarella z natką na wywarze warzywnym posypany grzankami pszennymi (1,7,9)	200 ml/ 5g	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1,9)	200 ml	Zupa jarzynowa z kolorową fasolką szparagową zabeliana z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	200 ml	Zupa pieczarkowa zabeliana z makaronem z mąki durum posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,3,7,9)	200 ml	Zupa meksykańska z fasolą czerwoną, kukurydzą, pomidorami i ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	200 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
	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
<b>PODWIECZOREK</b>	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)	150 ml	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 możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

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



	PONIEDZIAŁEK		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 graham (1)	50 g	Chleb razowy (1)	50 g	Chleb pszenno-żytni [1]	50 g	Chleb pszenny (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
	Serek Tosca z ziołami (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Pasta z jajka z pieczarkami z serem 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)	200 ml	Zupa ogórkowa zabieleną z dodatkiem kaszy jaglanej na wywarze warzywnym z koperkiem (7,9,10)	200 ml	Krem z fasoli z ziemniakami posypany natką i grzankami (1,9)	200 ml/5 g	Zupa neapolitańska z makaronem z mąki durum i serem mozzarella posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,3,7,9)	200 ml	Zupa z soczewicą czerwoną z pomidorami z ryżem parabolicznym i natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	200 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 maselku (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
	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 truskawkowy na jogurcie z płatkami owsianymi (1,7)	150 ml	Chałka pszenna (1,3,7) z dżemem porzeczkowym niskosłodzonym	50g/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. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. tulin 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	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	<b>Kawa zbożowa [jęczmień, żyto] na mleku (1,7)</b>	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	<b>Kociółek płatki jęczmienne jaglane i owsiane na mleku z rodzynkami (1,7,12)</b>	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb razowy (1)	50 g	<b>Chleb pszenno - żytni [1]</b>	50 g	Chleb graham (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
	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 wegański 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
<b>II ŚNIADANIE</b>	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.
<b>OBIAD</b>	Zupa delikatna grochówka z ziemniakami i kielbaską z wysoką zawartością mięsa z natką pietruszki (1,6,9,10)	200 ml	Zupa koperkowa z ryżem parabolicznym zabelana na wywarze warzywnym (7,9)	200 ml	Zupa żurek z ziemniakami i jajkiem z natką na wywarze warzywnym (1,3,9)	200 ml	Klasyczna zupa pomidorowa zabelana z makaronem drobnym z mąki durum na wywarze warzywnym z natką (1,3,7,9)	200 ml	Zupa krem z zielonego groszku na mleku kokosowym z natką na wywarze warzywnym posypany pestkami dyni (1,9)	200 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)	6 szt.
			Ziemniaki puree (7)	100 g	Kasza gryczana	100 g	Ziemniaki puree z koperkiem (7)	100 g		
	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
	Kompot owocowy jabłko porzeczka	200 ml	Kompot owocowy jabłko śliwka	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml	Kompot owocowy jabłko porzeczka	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml
<b>PODWIECZOREK</b>	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)	150 ml	Kisiel wiśniowy + herbatniki pszenne (1,3,7)	150 g/2 szt.	Ryz 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. Dwutiłek siarki i siarczany, 13. tubin 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