



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK DZIEŃ MARCHEWKI	PIĄTEK
<b>ŚNIADANIE</b>		Herbata owocowa 200 ml	Kakao na mleku (7) 200 ml	Domowe musli z płatkami owsianymi, kukurydzianymi i jęczmiennymi z żurwainą na mleku (1,7) 200 ml	Herbata owocowa 200 ml
		Pieczywo pszenno - żytnie (1) 50 g	Pieczywo Jasne graham (1) 50 g	Pieczywo jasne i wieloziarniste (1,11) 50 g	Kajzerka (1) 50 g
		Masło (7) 10 g	Masło (7) 10 g	Masło (7) 10 g	Masło (7) 10 g
		Pasztet wieprzowy zapiekany (1,6,9,10) 20 g	Ser żółty gouda (7) 20 g	Schab pieczony (1,6,9,10) 20 g	Humus z suszonymi pomidorami (11) 20 g
		Polędwica sopocka (1,6,9,10) 20 g	Pasta z jajka z tuńczykiem i szczypiorkiem z dodatkiem majonezu (3,4,10) 20 g	Pomidor 20 g	Ser żółty salami (7) 20 g
		Ogórek kiszony (10) 20 g	Ogórek 20 g	Salata 20 g	Papryka 20g
<b>II ŚNIADANIE</b>		Sok warzywno - owocowy [tłoczony] 150 ml	Owoc sezonowy 1 szt./100 g	Owoc sezonowy 1 szt./100 g	Owoc sezonowy 1 szt./100 g
<b>OBIAD</b>		Zupa z kolorowej fasolki szparagowej zabelana z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (7,9) 250 ml	Rosół z kluseczkami pszennymi na wywarze drobiowo - warzywnym z natką pietruszki (1,3,9) 250 ml	Zupa krem z marchewki z ziemniakami na wywarze warzywnym posypana słonecznikiem (9) 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem parabolicznym zabelana na wywarze warzywnym z natką pietruszki (7,9,10) 250 ml
		Ryż z jabłkami prażonymi z cynamonem 220 g	Kotlet mielony z mięsa wieprzowego z włoszczyzną cebulką panierowany (1,3,9) 70 g	Kurczak w kawałkach w sosie śmietanowo - ziołowym z mąką pszenną (1,7) 120 g	Mintaj panierowany w bułce tartej (1,3,4) 70 g
		Polewa truskawkowa na jogurcie (7) 50 g	Ziemniaki puree (7) 100 g	Kasza bulgur (1) 100 g	Ziemniaki z koperkiem 100 g
		Surówka z marchewki w sosie mango z orzechami (5,8) 40 g	Kapusta biała z koperkiem zasmażana z dodatkiem mąki i masła (1,7) 40 g	Buraczki z oliwą 80 g	Włoszczyzna w sosie greckim (1,9) 80 g
<b>PODWIECZOREK</b>		Weka pszenna (1) + gzik z rzodkiewką (7) 50 g/20g	Brioszka pszenna z owocem (1,3,7) 1 szt	Jogurt naturalny z kawałkami brzoskwini (7) + herbatniki pszenne (1,3,7) 100 g/3 szt.	Deser z kremowego serka straciatella z kleksem z dżemu wiśniowego (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. łubin 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 DZIEŃ ZUPY Z SOCZEWICY	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	<b>Płatki owsiane</b> na mleku z <b>mussem jabłkowym i cynamonem (1,7)</b>	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Waniliowa kasza kukurydziana na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne graham (1)	50 g	Pieczywo jasne razowe (1)	50 g	Pieczywo wieloziarniste (1,11)	50 g	Pieczywo jasne graham (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 (7)	20 g	Ser żółty gouda (7)	20 g	Kiełbaska-paluch śląski (1,6,9,10)	1 szt.	Szynka bostońska (1,6,9,10)	20 g	Pasta jajeczna z koperkiem z dodatkiem majonezu (3,10)	20 g
	Dżem malinowy niskosłodzony	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z kurczaka i włoszczyzny (9)	20 g	Salata	5 g	Ser żółty salami (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Ogórek	20 g	Ogórek	20 g	Rzodkiewka	20 g
					Ketchup (1,10)	20 g				
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Mus truskawka-jabłko-banan	1 szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa jarzynowa z kalafiozem, fasolką szparagową, zielonym groszkiem i ziemniakami zabieleną na wywarze warzywnym z koperkiem (7,9)	250 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,9)	250 ml	Zupa szczawiowa zabieleną z jajkiem z ziemniakami z koperkiem na wywarze warzywnym (3,7,9)	250 ml	Zupa krem z pieczonej dyni z sokiem pomarańczowym na wywarze warzywnym z grzankami pszennymi (1,9)	250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej z pomidorami z mlekiem kokosowym z kaszą pęczak i natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,9)	250 ml
	Udko pieczone z sosem pieczeniowym zagęszczonym z mąką pszenną [1]	70 g/50 ml	Rumsztyk mielony z mięsa wieprzowego podany z cebulką (1,3)	70 g	Gulasz po węgiersku z indykiem w kawałkach, papryką w sosie pomidorowym zagęszczonym mąką pszenną (1)	120 g	Ryba Mintaj panierowany w słoneczniku i bułce tartej (1,3,4)	70 g	Pierogi ruskie - ziemniaczano-serowe z cebulką - wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej i pełnoziarnistej (1,3,7)	7 szt.
	Ryz paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Kluski śląskie [3]	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g		
	Kapusta czerwona w sosie majonezowym (3,10)	80 g	Salatka z ogórka kiszzonego z porem i oliwą (10)	80 g	Buraczki z cebulką i oliwą	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem i oliwą (10)	80 g	Surówka z marchewki ze śmietaną (7)	40 g
<b>PODWIECZOREK</b>	Jogurt naturalny z czekoladowymi kulkami o obniżonej zawartości cukru (1,7) + paluch kukurydziany	150 g/20 g/2 szt.	Ciasto wieloowocowe z Torcikowej Chatki - wyrób domowy (1,3,7)	50 g	Serek kakaowy z białą czekoladą na blszkopcle pszennym (1,3,7)	150 g	Koktajl truskawka malina na jogurcie [7] + mini bułka maślana [1,3,7]	150 ml/1 szt.	Chałka pszenna (1,3,7) + miód naturalny	50 g/10 g
<p><b>ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH 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. 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>	



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK DZIEŃ CZOSNKU	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	Płatki ryżowe na mleku (7)	200 ml	Kawa zbożowa [jęczmień żyto] na mleku (1,7)	200 ml	Kasza jaglana na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1)	50 g	Pieczywo wieloziarniste (1,11)	50 g	Pieczywo pszenno -razowe (1)	50 g	Pieczywo jasne i żytnie (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 sopocka (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Paszтет wieprzowy pieczony (1,6,9,10)	20 g	Polędwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Jajko w sosie tatarskim (3,10)	1 szt/20 g
	Gzik z rzodkiewką i szczypiorkiem (7)	20 g	Papryka	20 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem (3,10)	20 g	Rzodkiewka	20 g	Pasta z pieczonej dyni z pestkami dyni	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 g	Salata	5 g	Pomidor	20 g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Sok w tubce owocowo-warzywny	1 szt.	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
<b>OBIAD</b>	Zupa brukselkowa zabieleną z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (7,9)	250 ml	Zupa krem z białych warzyw (kalafior, seler, pietruszka) z mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym z grzankami pszennymi (1,9)	250 ml/ 3 g	Zupa pomidorowa zabieleną na wywarze warzywnym z makaronem drobnym z mąki durum (1,3,7,9)	250 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1,9)	250 ml
	Makaron świderki z mąki durum z sosem bolońskim i mięsem drobiowo-wieprzowym mielonym z włoszczyzną zagęszczony mąką kukurydzianą i posypany serem mozzarella (1,3,9,7)	280 g	Kotlet schabowy panierowany klasycznie w bułce tartej (1,3)	70 g	Risotto z mięsem drobiowym w kawałkach z papryką, brokułem i kukurydzą w sosie śmietanowym zagęszczonym mąką pszenną z natką pietruszki (1,7)	220 g	Pancake z mąki pszennej (1,3,7)	2 szt.	Ryba Mintaj panierowana w sezamie i bułce tartej (1,3,4,11)	70 g
			Ziemniaki z koperkiem	100 g			Polewa mango, banan na jogurcie (7)	50 g	Ziemniaki puree (7)	100 g
	Mix sałat z groszkiem i porem z oliwą	40 g	Mizeria z ogórka z kapustą białą i cebulką z jogurtem (7)	80 g	Salatka z rzodkwi białej z porem w sosie majonezowym (3,10)	40 g	Surówka z marchewki i brzoskwini z sokiem z cytryny	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i z sosem jogurtowo-czosnkowym (3,7,10)	80 g
<b>PODWIECZOREK</b>	Rogalik pszenny maślany z czekoladą (1,3,7)	1 szt.	Kisiel wiśniowy + paluch kukurydziany	150 g/2 szt.	Deser z kremowego sera z posypką orzechową i wiórkami czekolady (5,7,8)	150 g	Salatka jarzynowa z zielonym groszkiem (3,9,10) + Weka pszenna (1)	50 g/50 g	Jogurt naturalny z owocami leśnymi (truskawka, czarna i czerwona porzeczka, jeżyna, agrest) (7) + herbatniki pszenne (1,3,7)	150 g/3 szt.

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



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK DZIEŃ PIECZAREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Zacierka na mleku (1,3,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1)	50 g	Pieczywo jasne i graham (1)	50 g	Pieczywo wieloziarniste (1,11)	50 g	Kajzerka (1)	50 g
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Dżem porzeczkowy niskosłodzony	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Parówka drobiowa 93 % mięsa (6,9,10)	1 szt.	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Jajecznica z masłem (3,7)	40 g
	Serek wiejski (7)	20 g	Salata	5 g	Pasta z brokułowa z jajkiem i majonezem (3,10)	20 g	Rzodkiewka	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Papryka	20 g	Ketchup (1,10)	20 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g
					Ogórek	20 g		Rukola	3 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	Sok warzywno -owocowy [tłoczony]	1 szt./100 g
<b>OBİAD</b>	Zupa krem z pora i ziemniaka z koperkiem na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa pieczarkowa zabelana z makaronem z mąki durum z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,3,7,9)	250 ml	Zupa ogórkowa zabelana z dodatkiem kaszy jaglanej i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9,10)	250 ml	Rosół z drobnym makaronem z mąki durum na wywarze drobiowo -warzywnym z natką pietruszki (1,3,9)	250 ml	Zupa lekka grochówka z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	250 ml
	Delikatny butter chicken - kurczak w kawałku, kalafior, papryka, cebula w sosie pomidorowym z mlekiem kokosowym z mąką kukurydzianą i kurkumą	120 g	Kotlet pożarski drobiowy mielony z włoszczyzną (1,3,9)	70 g	Pieczony schab w ziołach z sosem pieczeniowym z cebulką zagęszczony mąką pszenną [1]	70 g/50 ml	Paluszki rybne z Mintaja panierowane klasycznie (1,3,4)	3 szt.	Naleśniki z serkiem brzoskwinowym - wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej pełnoziarnistej (1,3,7)	2 szt.
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree z koperkiem (7)	100 g	Kopytka (1,3)	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Polewa truskawkowa na bazie jogurtu (7)	50 ml
	Kapusta biała z sosem mango	40 g	Ćwikła lekko chrzanowa	80 g	Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem (1,7)	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z żurawiną (10)	80 g	Surówka marchewki z jabłkiem z sokiem z cytryny	40 g
<b>PODWIECZOREK</b>	Shake waniliowo - truskawkowy z bananem na jogurcie naturalnym z płatkami owsianymi (1,7) + mini rogalik pszenny (1,3,7)	150 ml/1 szt.	Mufinka z jabłkiem z Torcikowej Chatki- wyrób domowy (1,3,7)	1 szt.	Jogurt naturalny z malinami (7) + biszkopty pszenne (1,3)	100 g/2 szt.	Deser twarogowy z kolorową galaretką wiśniową i borówkową (7)	150 g	Wafle ryżowe + masło orzechowe (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



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	Czekoladowe kulki o obniżonej zawartości cukru na mleku (1,7)	200 ml			Herbata owocowa	200 ml		
	Pieczywo jasne i razowe (1)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1)	50 g			Pieczywo wielozłarniste (1,11)	50 g		
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g			Masło (7)	10 g		
	Pasztet wieprzowy pieczony (1,6,9,10)	20 g	Jajko (3)	1 szt.			Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g		
	Ser żółty (7)	20 g	Salata	5 g			Pasta z soczewicy ze słonecznikiem i oliwą	20 g		
	Rzodkiewka tarta	20 g	Pomidor	20 g			Ogórek kiszony (10)	20 g		
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Mus burak-malina-jabłko	1 szt.			Owoc sezonowy	1 szt./100 g		
<b>OBIAD</b>	Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9,10)	250 ml	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami i pomidorami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	250 ml			Zupa koperkowa z ryżem na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (9)	250 ml		
	Leczo z mięsem wieprzowym w kawałku z cukinią, papryką, cebulką w sosie pomidorowym zagęszczonym mąką kukurydzianą	120 g	Pampuchy drożdżowe z mąki pszennej (1,3,7)	2 szt.			Makaron z mąki durum a' la carbonara z szynką wieprzową w sosie śmietanowo-serowym (ser mozzarella) (1,3,6,7,9,10)	220 g		
	Kasza bulgur (1)	100 g	Polewa mango, truskawka, banan na jogurcie (7)	50 g			Mix sałat papryką z sosem winegret (10)	40 g		
	Salatka z ogórka kiszzonego z koperkiem (10)	40 g	Marchew tarta posypana orzechami (5,8)	40 g						
<b>PODWIECZOREK</b>	Brioszka z budyniem gotowanym na mleku (1,3,7)	1 szt	Wafle kukurydziane + pasta twarogowa ze szczypiorkiem (7)	2 szt/20 g			Koktajl szarlotkowy z jabłkiem i cynamonem na mleku (7) + herbatniki pszenne (1,3,7)	150 g/3 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 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