

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK DZIEŃ MIODU		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	<b>Kawa zbożowa [jęczmień żyto] na mleku (1,7)</b>	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1)	50 g	<b>Pieczywo pszenno - żytnie (1)</b>	50 g	Pieczywo jasne i wielozainne (1,11)	50 g	Pieczywo pszenne i graham (1)	50 g	Pieczywo jasne i razowe (1)	50 g
	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	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa (6,9,10)	1 szt.	Pasta z jajka ze szczypiorkiem (3,10)	20 g	Dżem truskawkowy niskosłodzony	20 g
	Serek Tosca z koperkiem (7)	20 g	Miód naturalny z pasieki	10 g	Ser żółty (7)	20 g	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Ogórek	20 g	Papryka	20 g	Salata	5 g
			Pomidor	20 g	Ketchup (1,10)	20 g			Pomidor	20 g
II ŚNIADANIE	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
OBIAD	Zupa wielowarzywna z ziemniakami zabieleną na wywarze warzywnym z koperkiem (7,9)	250 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo -warzywnym z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą, ziemniakami zabieleny na wywarze warzywnym z natką pietruszki (7,9)	250 ml	Krem z pomidorowo- serowy (ser mozzarella) na wywarze warzywnym z grzankami pszennymi (1,7,9)	250 ml/ 3 g	Zupa krupnik z kaszy bulgur z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,9)	250 ml
	Delikatne chili sin carne z fasolą czerwoną, soczewicą, papryką, kukurydzą, cebulą w sosie pomidorowym z mąką kukurydzianą	120 g	Filet drobiowy panierowany w bułce tartej (1,3)	70 g	Makaron z mąki durum z serem białym posypany orzechami (1,3,5,7,8)	220 g/ 5g	Pierogi z mięsem drobiowo-wieprzowym z cebulką z mąki pszennej (1,3)	7 szt.	Paluszki rybne panierowane klasycznie w bułce tartej (1,3,4)	3 szt.
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Polewa truskawkowa na jogurcie (7)	50 ml			Ziemniaki z koperkiem	100 g
	Mix sałat z ogórkiem i sosem winegret (10)	40 g	Colesław z kolorowej kapusty z majonezem i jogurtem (3,7,10)	80 g	Surówka marchew, ananas, jabłko z sokiem cytryny	40 g	Bukiet warzyw z masłem (7)	40 g	Kapusta czerwona z oliwą	80 g
PODWIECZOREK	Maślanka truskawkowa do picia (7) + paluch kukurydziany	150 ml /2 szt.	Ciasto ucierane z rabarbaram z Torcikowej Chatki - domowy wyrób z mąki pszennej (1,3,7)	1 porcja	Pieczywo pszenne weka (1) + pasta z pieczonej dyni z pestkami dyni	2 szt./ 20 g	Jogurt z domowym musli [płatki owsiane i kukurydziane] z żurawiną i suszonym bananem (1,7)	150 g/ 20 g	Kisiel wiśniowy + mini bułka maślana (1,3,7)	150 g/ 1 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. 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. Borczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łublin 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 DZIEŃ HUMUSU		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	<b>Kawa zbożowa (jęczmień żyto)</b> na mleku (1,7)	200 ml	<b>Płatki owsiane na mleku z musem jabłkowym i cynamonem</b> (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne graham (1)	50 g	Pieczywo wieloziarniste (1,11)	50 g	<b>Pieczywo jasne i żytnie</b> (1)	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
	Szynka babuni (1,6,9,10)	20 g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Kielbasa żywiecka (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Humus z suszonymi pomidorami (11)	20 g	Pasta twarogowa z tuńczykiem i koperkiem (4,7)	20 g	Pasta z jajka z zielonym groszkiem i koperkiem z dodatkiem majonezu (3,10)	20 g	Salata	5 g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Rzodkiewka	20 g	Pomidor	20 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g
				Rukola	3 g					
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Mus owocowo - warzywny	1 szt.
OBIAD	Zupa krem brokułowo -serowy (mozarella) z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki posypany pestkami dyni (7,9)	250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	250 ml	Zupa brukselkowa zabelana z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (7,9)	250 ml	Domowy rosółek z kluseczkami z mąki pszennej na wywarze drobiowo- warzywnym z natką pietruszki (1,3,9)	250 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem zabelana z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (3,7,9)	250 ml
	Udko pieczone z sosie pieczeniowym zagęszczonym mąką pszenną [1]	70 g/50 g	Stek z mięsa wieprzowego z bułką, podany z cebulką (1,3)	70 g	Indyk w kawałkach z marchewką, papryką, dynią w sosie śmietanowo - ziołowym zagęszczonym mąką pszenną (1,7)	120 g	Mintaj panierowany z dodatkiem sezamu i bułce tartej (1,3,4,11)	70 g	Naleśniki z serkiem starciatella- wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej pełnoziarnistej (1,3,7) posypane kokosem (8)	2 szt./5 g
	Kasza bulgur (1)	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Kopytka (1,3)	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g	Polewa mango na jogurcie (7)	50 g
	Surówka z kapusty białej z papryką i koperkiem	80 g	Salatka z ogórka kiszzonego z oliwą i koperkiem (10)	80 g	Buraczki z oliwą	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z cebulką i oliwą (10)	80 g	Surówka z marchewki z ananasem i z sokiem z cytryny	40 g
PODWIECZOREK	Paluch pszenny z serem (1,3,7)	1 szt.	Budyń waniliowy gotowany na mleku (7) + mini rogalik pszenny (1,3,7)	150 g/1 szt.	Chałka pszenna (1,3,7)+ dżem truskawkowy niskosłodzony	50 g/20 g	Serek z owocami leśnymi na biszkopcie pszennym (1,3,7)	150 g	Pieczywo chrupkie kukurydziane + masło orzechowe (5,8)	3 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 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. Ćwiroz i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łublin 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 Miłtas**  
 Dietetyk kliniczny

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kasza manna na mleku z sokiem malinowym (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Drobny makaron z mąki durum na mleku (1,3,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1)	50 g	Pieczywo jasne i graham (1)	50 g	Pieczywo pszenno -razowe (1)	50 g	Pieczywo jasne i wielozłarniste (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
	Pasztet pieczony (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Paluch śląski wieprzowy (1,6,9,10)	40 g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Gzik z rzodkiewką (7)	20 g	Papryka	20 g	Serek wiejski ze szczypiorkiem (7)	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z jajka z brokułem i majonezem (3,10)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 g	Salata	5 g	Rzodkiewka	20 g
					Ketchup (1,10)	20 g				
II ŚNIADANIE	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
OBIAD	Zupa krem z białych warzyw (kalafior, seler, pietruszka) z mlekiem kokosowym i ziemniakami na wywarze warzywnym ze słonecznikiem (9)	250 ml	Zupa ogórkowa zabeliana z ryżem parabolicznym i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml	Delikatna grochówka z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem z mąki durum na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1,3,9)	250 ml	Zupa pieczarkowa zabeliana z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym z koperkiem (1,7,9)	250 ml
	Makaron świderki z mąki durum z sosem bolońskim i mięsem wieprzowym mielonym z włoszczyzną zagęszczony mąką kukurydzianą i posypyany serem mozzarella (1,3,9,7)	280 g	Nugetsy drobiowe panierowane w płatkach kukurydzianych i bułce tartej (1,3,11)	3 szt.	Pancake z mąki pszennej (1,3,7)	2 szt.	Pulpecik z mięsa wieprzowego z sosem własnym zagęszczonym mąką pszenną (1,3)	70 g/50 g	Ryba Mintaj panierowany z dodatkiem słonecznika (1,3,4)	70 g
			Ziemniaki z koperkiem	100 g	Polewa waniliowa na jogurcie (7)	50 g	Kasza pęczak (1)	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g
	Mix sałat z kukurydzą z sosem winegret (10)	40 g	Surówka z kapusty białej z ogórkiem w sosie majonezowym (3,10)	80 g	Salatka owocowa	40 g	Marchewka z groszkiem z masłem i sezamem (7,11)	80 g	Kapusta kiszona z papryką i oliwą (10)	80 g
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny z kulkami czekoladowymi o obniżonej zawartości cukru (1,7)	150 g/20 g	Mufinka z porzeczką czerwoną z Torcikowej Chatki - wyrób domowy z mąki pszennej (1,3,7)	1 szt.	Kukurydza kolba do chrupania	100 g	Deser na twarogu z ryżem preparowanym posypyany wiórkami czekoladowymi (7)	150 g	Koktajl chia z bananem i malinami na maślanie (7) + mini bułka maślana [1,3,7]	150 ml /1 szt.
<p>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. Skaruplaki 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 slarczany, 13. tulin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności 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 BOŻE CIAŁO		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Zacierka pszenna 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 wieloziarniste (1,11)	50 g				
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g				
	Twarożek ze szczypiorkiem (7)	20 g	Kiełbasa żywiecka (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g				
	Dżem porzeczkowy niskosłodzony	20 g	Salata	5 g	Pomidorowa pasta z kurczaka i włośczonej (9)	20 g				
	Rzodkiew tarta	20 g	Pomidor	20 g	Papryka	20 g				
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g				
OBIAD	Zupa z kolorowej fasolki szparagowej zabieleną z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (7,9)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Domowy rosół z makaronem nitki z mąki durum na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1,3,9)	250 ml				
	Leczo z kiełbaską wieprzową z cukinią, papryką, cebulką w sosie pomidorowym z mąką kukurydzianą (1,6,9,10)	120 g	Kotlet schabowy panierowany z dodatkiem sezamu i bułki tartej (1,3,11)	70 g	Mintaj panierowany w bułce tartej (1,3,4)	70 g				
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree z koperkiem (7)	100 g	Ziemniaki	100 g				
	Kapusta pekińska z ogórkiem kiszonym i sosem winegret (10)	40 g	Mizeria z ogórka, rzodkiewki z koperkiem i jogurtem (7)	80 g	Surówka z selera, marchewki i jabłka z oliwą (9)	80 g				
PODWIECZOREK	Brioszka pszenna z budyniem gotowanym na mleku (1,3,7)	1 szt.	Salatka jarzynowa z zielonym groszkiem (3,9,10) + Pieczywo chrupkie pszenne (1)	50 g/3 szt.	Jogurt naturalny z owocami (7)	150 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.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. tulin 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 Miłkás**  
 Dietetyk kliniczny