



	PONIEDZIAŁEK Międzynarodowy Dzień Marchewki		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki kukurydziane z mlekiem (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kasza jaglana na mleku z cynamonem (7)	200 ml	Kawa zbożowa z mlekiem (7)	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50 g	Pieczywo Pszenno - żytnie (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i graham (1,11)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50 g
	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	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Kiełbaska wieprzowa 93 % mięsa (1,6,9,10)	2 szt.	Krakowska sucha (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Serek Tosca pomidorowy (7)	20 g	Pomidor	20 g	Pasta mięsna z włoszczyzną natką pietruszki (9)	20 g	Papryka	20 g	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (3,10)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Ogórek	20 g	Rzodkiew biała	20 g	Pomidor	20 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	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
OBIAD	Zupa wiosenna warzywna z ziemniakami zabelana i z koperkiem (7,9)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej i z kolędry (1,9,10)	250 ml	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami i natką pietruszki (9)	250 ml	Zupa krem ziemniaczano - porowy z pestkami dyni (9)	250 ml	Zupa ogórkowa zabelana z ryżem parabolicznym i z koperkiem (7,9,10)	250 ml
	Łagodny gulasz meksykański a'la chili con carne z mięsem mielonym wieprzowym kukurydzą fasolą czerwoną papryką i cebulą w sosie pomidorowym	120 g	Kotlet schabowy panierowany (1,3)	70 g	Różowe naleśniki [ z sokiem z buraka ] z twarożkiem kokosowym - wyrób własny (1,3,7,8)	2 szt.	Pulpet z indyka w sosie śmietanowo pomidorowym z oregano i bazylią (1,3,7)	70 g/50 ml	Filet rybny z Miruny panierowany (1,3,4)	70 g
	Ryż pełnoziarnisty	100 g	Ziemniaki	100 g	Sos waniliowo truskawkowy na jogurcie naturalnym (7)	50 ml	Makaron świderki z mąki durum (1,3)	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g
	Surówka z kapusty białej z oliwą	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i kukurydzą ze słonecznikiem z oliwą	40 g	Surówka z marchewki tartej	40 g	Surówka z kapusty czerwonej z cebulką i jabłkiem oliwą	80 g	Bukiet warzyw z masłem (7)	80 g
PODWIECZOREK	Koktajl jabłkowo marchewkowy na bazie jogurtu naturalnego (7) + paluch kukurydziany	150 ml/2 szt.	Brioszka z serem (1,3,7)	1 szt.	Pieczywo chrupkie pszenne pasta ze słonecznika i soczewicy (1)	3 szt./20 g	Butelczka mini z serkiem brzoskwiniovym (1,3,7)	1 szt./20 g	Kisiel wiśniowy + chrupki kukurydziane (1)	150 g/5 g



	PONIEDZIALEK		WTOREK Międzynarodowy Dzień Czekolady		ŚRODA Dzień Brzoskwiniowego Deseru		CZWARTEK DZIEŃ WIELKANOCNY		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Owsianka na mleku z mussem jabłkowym i cynamonem i orzechami (1,7,8)	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1,7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50 g	Bułka kajzerka [1]	1 szt.	Pieczywo jasne i żytnie (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i graham (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i żytnie (1,11)	50 g
	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	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Szynka gotowana (1,6,9,10)	20 g	Powidła śliwkowe	20 g
	Twarożek ze szczypiorkiem (7)	20 g	Pasta rybna z jajkiem i pietruszką (3,4,10)	20 g	Paszтет wieprzowy pieczony (1,6,9,10)	20 g	Jajko gotowane (3) Sos lekko chrzanowy na jogurcie (7)	1 szt. /20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Papryka	20 g	Rzeżucha	2 g	Ogórek	20 g
					Ogórek kiszony (10)	20 g	Pomidor	20 g		
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g
OBIAD	Zupa z brokułów zabelana z ziemniakami (7,9)	250 ml	Zupa kapuśniak z kapusty mieszanej z ziemniakami i natką pietruszki (9,10)	250 ml	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami (9)	250 ml	Zupa żurek Wielkanocny zabelany z kielbasą białą i ziemniakami z majerankiem (1,7,9)	250 ml	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem z maki durum i z bazylią (1,3,9)	250 ml
	Leczo z cukinii kolorowej papryki z mięsem wieprzowym w kawałku w sosie pomidorowym z bazylią	120 g	Makaron z serem białym (1,3,7)	220 g	Kotlet pożarski z mięsa mielonego drobiowego z natką pietruszki (1,3)	70 g	Bitka schabowa w sosie pieczeniowym (1)	70 g/50 g	Paluszki rybne (1,2,3,4,6,9,10,14)	3 szt.
	Ryż pełnoziarnisty	100 g	Czekoladowo - bananowa polewa na bazie jogurtu (7)	50 ml	Ziemniaki puree (7)	100 g	Mix kaszy [jęczmienna, bulgur] (1)	100 g	Ziemniaki	100 g
	Mix sałat z zielonym groszkiem i z kukurydzą i z sosem winegret	40 g	Surówka marchewka z ananase	40 g	Surówka z kapusty białej z porzem	80 g	Ćwikła	80 g	Surówka Coleslaw (3,10)	80 g
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny z owoców leśnych z miodem -wyrób własny (7) + Biszkopty (1,3)	150 g / 3 szt.	Paluch kukurydziany pasta z pieczonej dyni i soczewicy	2 szt. /20 g	Wafel ryżowy Dżem brzoskwiniowy	2 szt./20 g	Ciasto Wielkanocne (1,3,7)	50 g	Smoothie truskawkowe na bazie soku jabłkowego +rogal maślany (1,3,7)	150 ml/ 1 szt.

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZBODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 26 PAŹDZIERNIKA 2011: dania zaplanowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zbaza zawierająca gluten, 2. Skorupkiaki | produkty pochodne, 3.jajka | produkty pochodne, 4.ryby | produkty pochodne, 6.orzechy ziemi, 6.sól | produkty pochodne, 7.mleko | produkty pochodne, 8.orzechy, migdały, 9.Seler | produkty pochodne, 10. Orzechy | produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu | produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki | słorzany, 13. Tłubin | produkty pochodne, 14. Mleczaki | produkty pochodne. Informujemy, że wymienione alergeny mogą znajdować się w śladowych ilościach produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:  
Dominika Miklas  
Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA Dzień Fasoli	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE		Herbata owocowa 200 ml	Czekoladowa kasza manna na mleku (1,7) 200 ml	Herbata owocowa 200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200 ml
		Pieczywo jasne i graham (1,11) 50 g	Pieczywo jasne i żytnie (1,11) 50 g	Kajzerka (1) 1 szt.	Pieczywo jasne i razowe (1,11) 50 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 93% mięsa (1,6,9,10) 1 szt.	Pasta z jajka brokuła i słonecznika (3,10) 20 g
		Serek wiejski z koperkiem (7) 20 g	Pomidor 20 g	Pasta mięsno- warzywna z natką pietruszki (9) 20 g	Ser żółty (7) 20 g
		Ogórek kiszony (10) 20 g	Salata 5 g	Ketchup (1,10) 20 g	Papryka 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	Owoc sezonowy 1 szt./100 g
OBIAD	PONIEDZIAŁEK WIELKANOCNY	Zupa krem z dyni z mlekiem kokosowym posypana lekko prażonymi pestkami słonecznika (8,9) 250 ml	Zupa meksykańska z czerwoną fasolą z ryżem parabolicznym, papryką, kukurydza z pomidorami i oreano (9) 250 ml	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami z koperkiem (7,9) 250 ml	Zupa krupnik z kaszy jaglanej natka pietruszki (9) 250 ml
		Makaron świderki z mąki durum z sosem bolońskim i mięsem mielonym wieprzowym z włoszczyzną (1,3,9) 280 g	Nugetsy drobiowe panierowane w płatkach kukurydzianych (1,3) 3 szt.	Kaszotto z mix kasz (bulgur, pęczak, gryczana) z mięsem wieprzowym w kawałkach i kalafiolem, marchewką zielonym groszkiem i kukurydzą (1) 100 g /120 g	Kotlet z Łososia z włoszczyzną z koperkiem (1,3,4) 70 g
			Ziemniaki z koperkiem 100 g		Ziemniaki puree (7) 100 g
		Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i ogórkiem i sosem winegret i koperkiem 40 g	Surówka wielowarzywna z oliwą (10) 80 g	Surówka z rzodkwi białej marchewki i z sosem jogurtowym (7) 40 g	Brokuły 80 g
PODWIECZOREK	Bułka słodka z budyniem (1,3,7) 1 szt.	Deser z serka białego z kokosem kawałkami banana i herbatnikami (1,3,7,8) 150 g	Koktajl brzoskwinowy z jogurtem (7) + bułeczka maślana (1,3,7) 150 g/ 1 szt	Pieczywo chrupki kukurydziane dżem porzeczkowy -wyrób własny 3 szt./20 g	
<small>ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPIAJĄCE W POŚLICHACH ZBODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 26 PAŹDZIERNIKA 2011: dania zaproponowane w Jadalni zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1. zbóż zawierające gluten, 2. Skonfitki i produkty pochodne, 3. Jajka i produkty pochodne, 4. ryby i produkty pochodne, 5. orzechy i produkty pochodne, 6. orzechy ziemne, 7. mleko i produkty pochodne, 8. orzechy, migdały, 9. seler i produkty pochodne, 10. Barczyca i produkty pochodne, 11. Nasiono sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. lubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że wymienione alergeny mogą znajdować się w śladowych ilościach produktach użytych do produkcji posiłków.</small>					<small>OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Dominika Miklas Dietetyk Kliniczny</small>



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Waniliowy ryż na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Zacierka na mleku (1,3,7)	200 ml
	Bułka kajzerka (1)	1 szt.	Pieczywo pszenno - żytnie (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i graham (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50 g
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Twarożek z ziołami (7)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Pasta z fasoli z cebulką	20 g	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	30 g
	Poledwica sopocka (1,6,9,10)	20 g	Ogórek	20 g	Krakowska sucha (1,6,9,10)	20 g	Serek wiejski z jajkiem rzodkiewką (3,7)	20 g	Papryka	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Pomidor	20 g	Salata	5 g	Pomidor	20 g	Salata	5 g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
OBIAD	Zupa krem z kalafiora z ziemniakami i ze słonecznikiem (9)	250 ml	Zupa rosół z makaronem nitki z mąki durum z lubczykiem i natką pietruszki (1,3,9)	250 ml	Zupa solferino z ziemniakami i zielonym groszkiem posypana startym serem żółtym (1,7,9)	250 ml	Zupa jarzynowa zabelana z fasolką szparagową z makaronem z maki durum i koperkiem (1,3,7,9)	250 ml	Zupa grysikowa z natką pietruszki (1,9)	250 ml
	Makaron penne z mąki durum z kawałkami mięsa drobiowego z cukinią pieczarkami i suszonymi pomidorami sosie śmietanowym (1,3,7)	100/120 g	Udko pieczone w marynacie paprykowo - miodowo - musztardowej (10)	70 g	Pierogi z mięsem okraszone cebulką - wyrób własny (1,3)	7 szt.	Ryba Mintaj w chrupiącej panierce (1,2,3,4,6,9,10,14)	70 g	Gulasz wegetariański z ciecierzycą i warzywami w sosie pomidorowym (8,9)	120 g
			Ziemniaki puree (7)	100 g			Ziemniaki	100 g	Ryż pełnoziarnisty	100 g
	Mix sałat z papryką i kukurydzą z natką pietruszki oliwą	40 g	Marchewka oprószana (1,7)	80 g	Surówka z buraczków i kapusty białej z natką pietruszki	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z papryką cebulką i natką pietruszki z oliwą (10)	80 g	Surówka wielowarzynna z oliwą (10)	40 g
PODWIECZOREK	Koktajl mango brzoskwinia na bazie kefiru (7) + biszkopty (1,3,7)	150 ml/3 szt.	Rogal maślany z serem (1,3,7)	1 szt.	Owsianka na mleku z mussem gruszkowym i orzechami (1,7,8)	150 g	Ciasto owocowe z Torcikowej Chatki - wyrób domowy (1,3,7)	50 g	Shake truskawkowo bananowy na mleku (7) + paluch kukurydziany	150 g/2szt.

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPIAJĄCE W POBIŁKACH ZODDINE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011: dania zaproponowane w Jadalni 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. Sknoplaki i produkty pochodne, 3. Jajka i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 6. Orzechy ziemne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne, 8. Orzechy, migdały, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Buraczaki i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i słorzony, 13. Rubin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że wymienione alergeny mogą znajdować się w śladowych ilościach produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:  
Dominika Miklas  
Dietetyk kliniczny