



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	WOLNE	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kakao z mlekiem (7)	200 ml	
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50 g		Pieczywo jasne 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	
	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g		Szynka gotowana (1,6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa na ciepło 93% mięsa (1,6,9,10)	1 szt.	Dżem niskosłodzony wiśniowy	20 g	
	Serek Tosca ze szczypiorkiem (7)	20 g		Paszтет wieprzowy (1,6,9,10)	20 g	Pasta jajeczna z kukurydzą (3,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	
	Pomidor	20 g		Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Ogórek	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./ 100g	
OBIAD	Zupa jarzynowa zabieleną z brukselką ziemniakami i koperkiem (7,9)	250 ml		Zupa neapolitańska z makaronem z mąki durum z serem żółtym i natką pietruszki (1,3,7,9)	250 ml	Barszcz ukraiński zabieleny z fasolą z ziemniakami i koperkiem (7,9)	250 ml	Zupa pomidorowa zabieleną z ryżem pełnoziarnistym i z bazylią (7,9)	250 ml	
	Kolorowe kaszotto z mix kasz z soczewicą [kasza pęczka bulgur gryczana] z mięsem drobiowym brokułem, kalafiolem, włoszczyzną i zielonym groszkiem z pomidorami (1,9)	100 g/ 120 g		Klopsik wieprzowo- drobiowy z marchewką w sosie śmietanowo-pomidorowym (1,3,7)	70g / 50 ml	Czekoladowe naleśniki z mąki pełnoziarnistej z truskawkowym serem białym - wyrób własny (1,3,7)	2 szt.	Paluszki rybne (1,2,3,4,6,9,10,14)	3 szt.	
				Ryż pełnoziarnisty	100 g	Polewa waniliowa na bazie jogurtu (7)	50 ml	Ziemniaki	100 g	
	Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i kukurydzą w sosie jogurtowo ziołowym (7)	40 g		Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką (10)	80 g	Surówka marchew brzoskwinia posypana orzechami (5,8)	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i oliwą (10)	80 g	
PODWIECZOREK	Ciasteczka owsiane (1,3,7,8)	1 szt.		Smoothie mango z mlekiem (7) + Pieczywo chrupkie pszenne (1)	150 ml / 3 szt.	Wafle ryżowe i pasta z pieczonej dyni ze słonecznikiem	2 szt./ 20 g	Rogalik z czekoladą (1,3,7)	1 szt.	

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTEPIAJACE W POBIŁKACH ZBODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 26 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.orzechy słane, 6.soję i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne, 8. orzechy, migdały, 9.śmietana i produkty pochodne, 10. Borszczyk i produkty pochodne, 11. Nasłone sezamu i produkty pochodne, 12. Dwiećśmierek słodki i słodczony, 13. kulin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że wymienione alergeny mogą znajdować się w śladowych ilościach produktów użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Domlika Miktaś
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK Międzynarodowy Dzień Hummusu	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Czekoladowa kasza manna mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne graham (1,11)	50 g	Pieczywo jasne razowe (1,11)	50 g	Kajzerka (1)	1 szt.	Pieczywo pszenno - żytnie (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
	Twarożek z rzodkiewką (7)	20 g	Polędwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Szynka gotowana (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka z brokułem i słonecznikiem (3,10)	20 g
	Kiełbasa krakowska sucha (1,6,9,10)	20 g	Papryka	20 g	Pomidorowa pasta z białym serem (7)	20 g	Rukola	3 g	Ser żółty (7)	20 g
	Pomidor	20 g	Salata	5 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g	Salata	5 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
OBIAŁ	Zupa domowy rosół z makaronem nitki z maki durum z lubczykiem i natką pietruszki (1,3,9)	250 ml	Zupa ogórkowa zabelana z ryżem parabolicznym i z koperkiem (7,9,10)	250 ml	Zupa kalafiorowa zabelana z ziemniakami (7,9)	250 ml	Zupa krem z pieczonej marchewki z kaszą jaglaną i z grzankami (1,9)	250 ml	Zupa meksykańska z warzywami czerwoną fasolą papryką kukurydzą z pomidorami i ryżem paraboliczny z natką pietruszki (1,9)	250 ml
	Kurczak w sosie śmietanowo- curry z marchewką papryka i cebulką (1,7)	120 g	Kotlet mielony z mięsa mieszanego drobiowo- wieprzowego z cebulką panierowany (1,3)	70 g	Bitka wieprzowa w sosie pieczarkowo śmietanowym z natką pietruszki (1,7)	70/ 50 g	Ryba - filet z Miruny panierowany w słoneczniku (1,3,4,11)	70 g	Pierogi leniwe z masłem- wyrób własny (1,3,7)	180 g
	Ryż pełnoziarnisty	100 g	Ziemniaki	100 g	Kasza pęczak (1)	100 g	Ziemniaki puree z koperkiem (7)	100 g	Polewa truskawkowo bananowa na bazie jogurtu (7)	50 ml
	Mix sałat z ogórkiem i kukurydzą w sosie winegret	40 g	Marchewka z groszkiem oprószana (1,7)	80 g	Buraczki tarte z jabłkiem (1,7)	80 g	Coleślaw (3,10)	80 g	Surówka marchew z ananasem z orzechami (5,8)	40 g
PODWIECZOREK	Koktajl z owoców leśnych na maślanie z dodatkiem miodu (7) + biszkopty (1,3)	150 ml/ 3 szt.	Paluch z serem (1,3,7)	1 szt.	Jogurt naturalny z kluczkami czekoladowymi -o obniżonej ilości cukru (1,7)	150 ml/ 15 g	Deser do picia z chia z jogurtem i musem gruszkowym - do picia (7) + Paluch kukurydziany	150 ml/ 2 szt.	Wafle kukurydziane z humusem z papryką (11)	2 szt./ 20 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPLAJĄCE W POBIŁKACH ZBODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 26 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. Białko i produkty pochodne, 3. Jajko i produkty pochodne, 4. ryby i produkty pochodne, 5. orzechy ziarna, 6. soja i produkty pochodne, 7. mleko i produkty pochodne, 8. orzechy, migdały, 9. seler i produkty pochodne, 10. Borczyka i produkty pochodne, 11. Nasłone szamiz i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. lubin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że wymienione alergeny mogą znajdować się w śladowych ilościach produktów użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miktas
 Dietetyk kliniczny

	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA Świątowy Dzień Pieczenia		CZWARTEK		PIĄTEK Dzień Truskawki	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane na mleku (1,7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i graham (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i żytnie (1,11)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie(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
	Polędwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Pasta z twarogowo -rybna z koperkiem (4,7)	20 g	Kiełbaska wieprzowa na ciepło 93% mięsa (1,6,9,10)	2 szt.	Ser żółty (7)	20 g
	Serek wiejski ze szczypiorkiem (7)	20 g	Papryka	20 g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka z koperkiem (3,10)	20 g	Dżem truskawkowy niskosłodzony	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Pomidor	20 g	Rzodkiewka	20 g	Ogórek	20 g
							Ketchup (1,10)	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	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g
OBIAD	Zupa jarzynowa zabieleną z fasolką szparagową z ziemniakami i koperkiem (7,9)	250 ml	Zupa krem z dyni i soczewicy z kasza jaglaną i słonecznikiem (9)	250 ml	Zupa botwinka zabieleną z ziemniakami jajkiem i koperkiem (3,7,9)	250 ml	Zupa węgierska z papryką cebulką ziemniakami i mięsem i z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki (1,9)	250 ml
	Makaron świderki z mąki durum z sosem bolońskim i mięsem mielonym wieprzowym z włoszczyzną i serem żółtym (1,3,7,9)	280 g	Udka pieczone z tymiankiem	70 g	Gulasz wieprzowo drobiowy z pieczarkami i cebulką w sosie śmietanowym z natką pietruszki (1,7)	70 g	Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem	220 g	Ryba soule z brokulem w sosie cytrynowo- śmietanowym (1,4,7)	120 g
			Ziemniaki puree (7)	100 g	Kasza pęczak (1)	100 g	Polewa na jogurcie (7)	50 ml	Ziemniaki	100 g
	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem z oliwą	40 g	Surówka z kapusty czerwonej	80 g	Surówka szwedzka (10)	80 g	Marchewka tarta	40 g	Mix sałat z papryką z sosem winegret i słonecznikiem	40 g
PODWIECZOREK	Kisiel brzoskwinowy + chrupki kukurydziane	150 g/ 5 g	Deser z twarogiem kokosowym z bananem i pokruszonymi ciasteczkami owsianymi (1,3,7,8)	150 g	Mufinka z Torcikowej chatki- wyrób domowy (1,3,7)	50 g	Pieczywo chrupkie pszenne z pastą z zielonym groszkiem i serem białym posypany czarnuszką (1,7)	2 szt./ 20 g	Smoothie truskawkowe na bazie mleka (7) + paluch kukurydziany (1,3)	150 ml/ 2 szt.



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA Dzień Mleka		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Drobny makaron na mleku (1,3,7)	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne i graham (1,11)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50 g	Bułka 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	Masło (7)	10 g
	Poledwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Kiełbasa żywiecka (1,6,9,10)	20 g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Szynka gotowana (1,6,9,10)	20 g	Jajko gotowane (3)	1 szt.
	Pasta z sera białego z rzodkiewką i szczypiorkiem (7)	20 g	Ogórek	20 g	Paszтет wieprzowy pieczony (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Pasta z pieczonej dyni i z pestkami dyni	20 g
	Pomidor	20 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g	Papryka	20 g	Salata	5 g
					Ogórek kiszony (10)		Rukola	3 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 brokułowa zabieleną z ziemniakami i koperkiem (7,9)	250 ml	Zupa grysikowa z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Lekka grochówka z ziemniakami i kiełbasą [93% mięsa] z natką pietruszki (1,6,9,10)	250 ml	Zupa krem z pomidorów z dodatkiem ryżu pełnoziarnistego i bazylią posypana słonecznikiem (9)	250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i koperkiem (9)	250 ml
	Strogonoff z mięsem wieprzowym z papryką ogórkiem kiszonym w sosie pomidorowymz dodatkiem śmietany (1,7,10)	120 g	Nugetsy drobiowe panierowane w płatkach kukurydzianych (1,3)	3 szt.	Makaron łazanki z mąką durum kapustą białą i mielonym mięsem wieprzowo- drobiowym z cebulką i pieczarkami (1,3,10)	260 g	Ryba panierowana w sezamie (1,3,4,11)	80 g	Pierogi polskie z farszem serowo ziemniaczanym z cebulką - wyrób własny z maki pełnoziarnistej (1,3,7)	7 szt.
	Kasza bulgur (1)	100 g	Ziemniaki	100 g			Ziemniaki puree (7)	100 g	Jogurt naturalny (7)	50 ml
	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą w sosie winegret	40 g	Surówka z białej rzepy z sosem jogurtowo -majonezowym i dodatkiem marchewki (3,7,10)	80 g	Mix sałata z papryką kukurydzą z sosem winegret	40 g	Marchewka oprószana (1,7)	80 g	Surówka z marchewki i jabłka	40 g
PODWIECZOREK	Bułka słodka z budyniem waniliowym (1,3,7)	1 szt.	Deser a' la kinder country z serkiem białym ryżem preparowanym z czekoladą - wyrób własny (7)	150 g	Zielony koktajl banan jabłko ze szpinakiem na mleku (7) +wafle gryczane	150 ml/ 2 szt.	Bułeczka mini z serkiem o smaku wiśniowym- wyrób własny (1,7)	1szt. / 20 g	Mus truskawkowo bananowy z kasza jaglaną	150 g