



	PONIEDZIAŁEK Dzień Mleka		WTOREK Dzień Jabłek w Cieście		ŚRODA		CZWARTEK Świątowy Dzień Czekalady		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane na mleku (1,7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Kasza kukurydziana na mleku z sokiem malinowym (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie(1,11)	50 g	Pieczywo jasne graham (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
	Indyk pieczony (1,5,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1,5,9,10)	20 g	Szynka drobiowa (1,5,9,10)	20 g	Schab pieczony - własny wyrób	20 g	Pasta z jajka z koperkiem (3,10)	20 g
	Serek Tosca z papryką (7)	20 g	Pomidor	15 g	Twarożek z rzodkiewką (7)	20 g	Papryka	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Ogórek małosolny (10)	20 g	Salata	5 g	Ogórek świeży	20 g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g
OBIAD	Zupa jarzynowa z kalarepy zabieleną z ziemniakami i z natką pietruszki (7,9)	250 ml	Zupa grysikowa z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa szczawiowa zabieleną z jajkiem i ziemniakami (3,7,9)	250 ml	Domowy rosół z makaronem nitki z mąki durum z lubczykiem i natką pietruszki (1,3,9)	250 ml	Zupa meksykańska z czerwoną fasolą kukurydzą papryką i z ryżem pełnoziarnistym z bazylią (9)	250 ml
	Makaron świderki z mąki durum z sosem bolońskim i mięsem mielonym wieprzowym z włoszczyzną (1,3,9)	280 g	Udko pieczone z ziołami	70 g	Delikatna potrawka z mięsa indyka z włoszczyzną zielonym groszkiem z natką pietruszki (1,7,9)	120 g	Klopsik rybny z Miruny - wyrób własny pieczony w piekarniku z sosem śmietanowo - koperkowym (1,3,4,7)	70 g/50 ml	Placuszki kokosowo sernikowe - wyrób własny (1,3,7,8)	2 szt (140 g)
			Ziemniaki	130 g	Ryż pełnoziarnisty	100 g	Ziemniaki puree (7)	130 g	Polewa truskawkowa (7)	50 ml
	Marchewka w całości	40 g	Mizeria z jogurtem naturalnym (7)	80 g	Brokuły gotowane	80 g	Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem (10)	80 g	Surówka z marchwi i brzoskwini	40 g
PODWIECZOREK	Shake truskawkowy na jogurcie naturalnego (7) + ciasteczko owsiane (1,3,7,8)	150 ml/10 g	Domowe ciasto z jabłkami - wyrób z Torcikowej Chatki (1,3,7)	50 g	Kisiel brzoskwiniowy + chrupki kukurydziane	150 ml/5 g	Budyń czekoladowy (7)	150 g/10 g	Pieczywo chrupki z pszenne MIÓD (1,11)	3 szt./20 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH ZGODNIE 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 alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupkiaki | produkty pochodne, 3.jajka | produkty pochodne, 4.ryby | produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soję | produkty pochodne, 7.mleko | produkty pochodne, 8. orzechy, migdały, 9.Seler | produkty pochodne, 10. Borczyca | produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu | produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki | słarczany, 13. łubin | 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		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Zacierka na mleku <b>(1,3,7)</b>	200 ml	Kawa zbożowa na mleku <b>(1,7)</b>	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Ryż na mleku z musem jabłkowym <b>(7)</b>	200 ml
	Pieczywo jasne graham <b>(1,11)</b>	50 g	Pieczywo jasne razowe <b>(1,11)</b>	50 g	Pieczywo jasne i żytnie <b>(1,11)</b>	50 g	Pieczywo jasne graham <b>(1,11)</b>	50 g	Pieczywo jasne i żytnie <b>(1,11)</b>	50 g
	Masło <b>(7)</b>	10 g	Masło <b>(7)</b>	10 g	Masło <b>(7)</b>	10 g	Masło <b>(7)</b>	10 g	Masło <b>(7)</b>	10 g
	Twarożek ze szczypiorkiem <b>(7)</b>	20 g	Polędwica drobiowa <b>(1,6,9,10)</b>	20 g	Szynka gotowana <b>(1,6,9,10)</b>	20 g	Kiełbaska wieprzowa 93 % mięsa <b>(1,6,9,10)</b>	2 szt.	Jajko gotowane <b>(3)</b> sos koperkowy <b>(3,10)</b>	1szt./20
	Kiełbasa krakowska sucha <b>(1,6,9,10)</b>	20 g	Rzodkiewka	15 g	Ser żółty <b>(7)</b>	20 g	Pasta mięsna warzywna z natką i oliwą z oliwek <b>(9)</b>	20 g	Ogórek	20 g
	Pomidor	20 g	Rukola	3 g	Ogórek małosolny <b>(10)</b>	20 g	Ogórek kiszony <b>(10)</b>	20 g		
					Pomidor	20 g	Ketchup <b>(1,10)</b>	20 g		
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1szt/100g	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g
OBIAD	Zupa ogórkowa zabieleną z ziemniakami i koperkiem <b>(7,9,10)</b>	250 ml	Zupa krem z pomidorów z bazylią i grzankami -wyrób własny <b>(1,9)</b>	250 ml	Zupa z kalafiora zabieleną z ziemniakami i posypana koperkiem <b>(7,9)</b>	250 ml	Zupa barszcz ukraiński zabieleny z fasolą ziemniakami i koperkiem <b>(7,9)</b>	250 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki <b>(1,9)</b>	250 ml
	Kurczak w sosie śmietanowo-curry z marchewką papryką <b>(7)</b>	120 g	Kotlet schabowy panierowany <b>(1,3)</b>	70 g	Pieczony klopsik z indyka z marchewką w sosie pomidorowym <b>(1,3)</b>	70/50 g	Makaron z mąki durum z serem białym straciatella <b>(1,3,7)</b>	220 g	Miruna panierowana w słoneczniku <b>(1,3,4)</b>	70 g
	Ryż pełnoziarnisty	100 g	Ziemniaki	130 g	Mix kasz (gryczana, bulgur) <b>(1)</b>	100 g	Mus truskawkowy z kawałkami owoców z jogurtem <b>(7)</b>	50 ml	Ziemniaki puree <b>(7)</b>	130 g
	Ogórek	40 g	Marchewka z groszkiem oprószana <b>(1,7)</b>	80 g	Surówka z czerwonej kapusty z cebulką i oliwą	80 g	Surówka z ananasa i marchewki	40 g	Calestaw <b>(3,10)</b>	80 g
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny z musli z orzechami <b>(1,7,8)</b>	150 ml	Brioszka z serem <b>(1,3,7)</b>	1szt.	Galaretka z kawałkami brzoskwini	150 g	Mini bułeczka z pastą pieczonej dyni ze słonecznikiem i z oliwą z oliwek <b>(1)</b>	2szt/20g	Koktajl mango banan na bazie kefiru z miodem <b>(7)</b> + pieczywo chrupkie pszenne <b>(1)</b>	150 ml/3 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 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, młgady, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Borczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek slarki i slarczany, 13. łubln i produkty pochodne, 14. Młczaki i produkty pochodne. Informujemy, że wymienione alergeny mogą znajdować się w śladowych ilościach produktach użytych do produkcji posiłków.</p>									<p>OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:  <b>Dominika Miklas</b>                  Dietetyk kliniczny</p>	

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kasza manna mleku (1,7)	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1,7)	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7)	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 -razowe (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
	Poledwica sopocka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Schab pieczony - wyrób własny	20 g	Pasztet wieprzowy pieczony (1,6,9,10)	20 g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Serek wiejski ze szczypiarkiem (7)	20 g	Ogórek	20 g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Rukola	3 g	Pasta z jajka z pieczarkami i natką pietruszki (3,10)	20 g
	Pomidor	20 g	Salata	5 g	Pomidor	20 g	Rzodkiewka	20 g	Ogórek	20 g
					Ogórek kiszony (10)	20 g				
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g
OBIAD	Zupa żurek z ziemniakami i kiełbaską 93 % mięsa z majerankiem (1,6,9,10)	250 ml	Zupa krem z zielonego groszku i cukinii z grzankami (1,9)	250 ml	Zupa botwinka zabelana z jajkiem ziemniakami i koperkiem (3,7,9)	250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem nitki z mąki durum z lubczykiem i natką pietruszki (1,3,9)	250 ml	Zupa z soczewicy z ziemniakami posypana natką pietruszki (9)	250 ml
	Makaron penne z mięsem z indyka brokułem w sosie śmietanowo - serowym (1,3,7)	100 g/120 g	Gołąbki bez zawijania z ryżem mięsem mielonym drobiowowo - wieprzowym z kapustą białą i sosem pomidorowym (1,3)	100 g/50 ml	Schab pieczony w majonezie w sosie pieczeniowym jasnym - podany w sosie (1,3,10)	70g/50 ml	Paluszki rybne z Mintaja (1,3,4,9,10,14)	3 szt.	Pierogi polskie z farszem serowo ziemniaczanym z cebulką - wyrób własny z mąki pełnoziarnistej okraszane cebulką (1,3,7)	7 szt./10 g
			Ziemniaki puree (7)	130 g	Kasza jęczmienna (1)	100 g	Ziemniaki puree (7)	130 g		
	Marchewka w całości	40 g	Surówka szwedzka (10)	40 g	Młoda kapusta z marchewką z koperkiem- zasmażana (1,7)	80 g	Surówka z kapusty kiszonej z marchewką (10)	80 g	Surówka z marchewki i jabłka	40 g
PODWIECZOREK	Bułka słodka z owocem (1,3,7)	1 szt.	Smoothie owoce leśne na bazie mleku z miodem + herbatniki (1,3,7)	150 ml/10 g	Mix owocowy w jogurcie naturalnym typu greckiego (7)	150 g	Deser z twarogiem kokosowym z bananem i pokruszonymi ciasteczkami owsianymi (1,3,7,8)	150 g	Bułeczka maślana z musem truskawkowym (1,3,7)	1 szt./20 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚLĄKACH ZOBODNIENIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w aparacie o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zbóża zawierające gluten, 2. Słanopłaki i produkty pochodne, 3.jajka i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzechy ziemne, 6.sól i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne, 8. orzechy, miodoży, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Borczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. Tłuszcz 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 Milkas**  
 Dietetyk Kliniczny

	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki jęczmienne na mleku <b>(1,7)</b>	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Makaron literki na mleku <b>(1,3,7)</b>	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne i graham <b>(1,11)</b>	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie <b>(1,11)</b>	50 g	Pieczywo jasne i razowe <b>(1,11)</b>	50 g	Pieczywo jasne i graham <b>(1,11)</b>	50 g	Bułka kajzerka <b>(1)</b>	1 szt.
	Masło <b>(7)</b>	10 g	Masło <b>(7)</b>	10 g	Masło <b>(7)</b>	10 g	Masło <b>(7)</b>	10 g	Masło <b>(7)</b>	10 g
	Dżem z czarnej porzeczki niskosłodzony	20 g	Kiełbasa żywiecka <b>(1,6,9,10)</b>	20 g	Pasta twarogowo rybna ze szczypiorkiem <b>(4,7)</b>	20 g	Szynka drobiowa <b>(1,6,9,10)</b>	20 g	Jajko gotowane + sos majonezowy <b>(3,10)</b>	1 szt.
	Twarożek <b>(7)</b>	20 g	Salata	5 g	Parówka drobiowa 93 % mięsa <b>(1,6,9,10)</b>	1 szt.	Rzodkiewka	20 g	Dżem	20 g
	Pomidor	20 g	Papryka	20 g	Ketchup <b>(1,10)</b>	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g
					Ogórek małosolny <b>(10)</b>	20 g			Salata	5 g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml	Owoc sezonowy	1szt/100g
OBIAD	Zupa z brokułów z ziemniakami i koperkiem <b>(9)</b>	250 ml	Zupa pieczarkowa zabeliana z makaronem z mąki durum z natką pietruszki <b>(1,3,7,9)</b>	250 ml	Zupa kapuśniak z kapusty młodej z ziemniakami i koperkiem <b>(9,10)</b>	250 ml	Zupa krem z pieczonej dyni z papryki z mlekiem kokosowym i z grzankami z pieczywa razowego własnego wyrobu <b>(1,8,9)</b>	250 ml	Lekka grochówka z ziemniakami z natką pietruszki <b>(1,9)</b>	250 ml
	Leczo z cukinią papryką z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym	120 g	Stripsy z fileta kurczaka panierowane w chrupiącej panierce <b>(1,3)</b>	2 szt. (70 g)	Zrazik wieprzowy z mięsa mielonego z sosem pieczeniowym <b>(1,3)</b>	70 g/50 ml	Ryba panierowana w sezamie <b>(1,3,4,11)</b>	70 g	Racuchy z jabłkiem - wyrób własny z mąki pełnoziarnistej <b>(1,3,7)</b>	2 szt. (140 g)
	Ryż pełnoziarnisty	100 g	Ziemniaki	130 g	Kasza pęczak <b>(1)</b>	100 g	Ziemniaki puree <b>(7)</b>	130 g	Polewa truskawka banan <b>(7)</b>	50 ml
	Ogórek kiszony <b>(10)</b>	80 g	Mizeria z rzodkiewką i jogurtem <b>(7)</b>	80 g	Surówka z buraczków	80 g	Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą i natką pietruszki <b>(10)</b>	80 g	Marchewka cała	40 g
PODWIECZOREK	Maślanka owocowa <b>(7)</b> + paluch kukurydziany	150 ml / 2 szt.	Mufinka z owocami z Torcikowej Chatki <b>(1,3,7)</b>	1 szt.	Zielony koktajl banan jabłko ze szpinakiem na mleku <b>(7)</b> + mini bułeczka maślana <b>(1,3)</b>	150 ml / 1 szt	Deser a' la Kinder country z serkiem białym ryżem preparowanym z czekoladą - wyrób własny <b>(7)</b>	150 g	Wafle kukurydziane z masłem orzechowym naturalnym <b>(5,8)</b>	2 szt. / 20 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE 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 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, młdzoły, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Borczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutielenek starki i słarczyzn, 13. tublin 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 MIRTAS  
Dietetyk Kliniczny