



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,b)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,b)	50 g	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Bułka grahamka (1a)	1 szt
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Indyk pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Pasta jajeczna z majonezem i szczypiorkiem (3,10)	20 g
	Pasztet drobiowy pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Salata	5 g	Paprykarz wegański (9)	20 g	Pasta z kurczaka z włoszczyzną (9)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Pomidor	20 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Ogórek kiszony (10)	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	Mus owocowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g
OBIAD	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana z koperkiem na wywarze warzywnym (7,9,10)	200 ml	Zupa krem serowo (mozzarella) - brokułowy z koperkiem i grzankami pszennymi na wywarze warzywnym (1a,7,9)	200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem z maki durum zabelana z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1a,3,7,9)	200 ml	Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami z dodatkiem fasoli z koperkiem na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Tradycyjny krupnik z kaszy jęczmiennej z natką na wywarze warzywnym (1c,9)	200 ml
	Racuchy z jabłkiem z maki pszennej z dodatkiem maki pełnoziarnistej (1a,3,7)	2 szt.	Makaron penne z maki durum z kawałkami kurczaka w sosie śmietanowym z dodatkiem cukinii (1a,3,7)	220 g	Kotlet schabowy panierowany z sezamem i bułką tartą pełnoziarnistą (1a,3,11)	70 g	Gulasz wegetariański fasola czerwona papryka kukurydza w sosie pomidorowym zagęszczony mąką pszenną (1a)	120 g	Ryba Mintaj panierowana w bułce tartej pełnoziarnistej (1a,3,4)	70 g
	Polewa waniliowa na jogurcie (7)	50 ml			Ziemniaki puree (7)	100 g	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki	100 g
	Surówka z marchewki tartej z ananaseм i z sokiem z cytryny	40 g	Mix sałat z sosem winegret (10)	40 g	Colesław z kapusty z białej i czerwonej z majonezem (3,10)	80 g	Marchewka mini z oliwą	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z papryką i oliwą (10)	80 g
	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka śliwka	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Pieczywo chrupkie (1a) + pasta twarogowa (7)	2 szt / 20 g	Deser ryżowy gotowany na mleku z dodatkiem musu malinowego (7)	130 g	Koktajl porzeczka - banan na maślanec z miodem (7)	130 ml	Brioszka pszenna z serem (1a,3,7)	1 szt	Galaretka wiśniowa z borówką z jogurtem (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. Skorupki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soję 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. łubin 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: Barbara Raus Dietetyk kliniczny	

ŚNIADANIE	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane na mleku (1d,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb pszenny i wieloziarnisty (1a,c,d,11)	50 g	Chleb wieloziarnisty (1a,c,d,11)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,b)	50 g	Bułka żytnia (1b)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Pasztet wieprzowy (1a,6,9,10)	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Pasta twarogowa z brokulem i słonecznikiem (7)	20 g	Indyk pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Gzik ze szczypiorkiem (7)	20 g	Pasta z jajka z majonezem koperkiem (3,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Rzodkiewka	15 g	Serek wiejski z pomidorami (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g			Ogórek	20 g
			Sałata	5 g					Sałata	5 g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Sok warzywno -owocowy (tłaczony)	150 ml	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g
OBIAD	Zupa brukselkowa zabelana z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	200 ml	Domowy rosół z makaronem z mąki durum na wywarze drobiowo- warzywnym z natką pietruszki (1a,3,9)	200 ml	Zupa żurek z zakwasu żytniego z jajkiem, z ziemniakami zabelany posypyany majerankiem na wywarze warzywnym (1b,3,7,9)	200 ml	Zupa jarzynowa z kalafiozem zabelana z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	200 ml	Zupa krem z pieczonej papryki i dyni z ciecierzycą i natką pietruszki podane z grzankami pszennymi na wywarze warzywnym (1a,9)	200 ml
	Leczo z kiełbaską wieprzową 100% papryką cukinią cebulką marchewką w sosie pomidorowym zagęszczony mąką pszenną (1a,6,9,10)	120 g	Paluszki rybne z Mintaja panierowane w bułce tartej pełnoziarnistej (1a,3,4)	3 szt.	Pierogi ruskie ziemniaczano-serowe ciasto z mąki pszennej i pełnoziarnistej (1a,3,7)	6 szt.	Schab pieczony w ziołach z sosem pieczeniowym (1a)	70 g/50 ml	Pulpeciki z białej fasoli i kaszy jaglanej w sosie koperkowym (1a)	70 g/50 ml
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g			Kasza gryczana	100 g	Ziemniaki	100 g
	Mix sałat z ogórkiem i sosem winegret (10)	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z porem z natką pietruszki i z oliwą (10)	80 g	Surówka z marchewki i selera (9)	40 g	Colesław z kapusty czerwonej (3,7,10)	80 g	Buraczki z oliwą	40 g
	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka śliwka	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Shake banan, brzoskwinia na jogurcie naturalnym (7)	130 ml	Jogurt owoce leśne (7)	130 g	Muffinka z porzeczką - wyrób domowy z Torcikowej Chatki (1a,3,7)	1 szt.	Kisiel truskawkowy	150 g	Rogal pszenny z czekoladą (1a,3,7)	1 szt.
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.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. Borczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona 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: Barbara Raus Dietetyk kliniczny	

ŚNIADANIE	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
	Herbata owocowa	200 ml	Musli (płatki kukurydziane, owsiane) z rodzynkami na mleku (1d,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kasza manna na mleku (1a,7)	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku (1b,c,7)	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,b)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,b)	50 g	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Bułka grahamka (1a)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Ser żółty Salami (7)	20 g	Indyk pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Hummus (11)	20 g	Pomidor	20 g	Parówka drobiowa 100% (6,9,10)	1 szt.	Rzodkiewka	15 g	Czekadżem (powidła śliwkowe z kakao)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Sałata	5 g	Ketchup (1a,10)	20 g			Ogórek	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	Mus owocowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g
OBIAD	Zupa pieczarkowa zabelana z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (7,9)	200 ml	Rosół z ryżem parabolicznym na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (9)	200 ml	Zupa krem z pieczonego buraka z natką pietruszki na wywarze warzywnym posypana grzankami pszennymi (1a,9)	200 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami i z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem z mąki durum zabelana natką pietruszki na wywarze warzywnym (1a,3,7,9)	200 ml
	Makaron z mąki durum z mięsem mielonym wieprzowym z sosem bolognese z włoszczyzną posypyany serem mozzarella (1a,3,7,9)	220 g	Pampuchy z truskawką z mąki pszennej z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1a,3,7)	2 szt.	Nugetsy z kurczaka panierowane w bułce tartej pełnoziarnistej (1a,3)	2 szt.	Kaszotto z kaszy bulgur z zielonym groszkiem, kalafiozem, brokułem papryką w sosie własnym z mąką pszenną (1a)	220 g	Mintaj panierowany w słoneczniku i bułce tartej pełnoziarnistej (1a,3,4)	70 g
			Polewa banan - mango na bazie jogurtu (7)	50 ml	Ziemniaki puree (7)	100 g			Ziemniaki	100 g
	Mix sałat z rzodkiewką z sosem winegret (10)	40 g	Marchewka tarta z sokiem cytryny	40 g	Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulką i oliwą (10)	80 g	Surówka z kapusty białej z ogórkiem koperkiem i oliwą	40 g	Surówka z kiszonej kapusty z żurawiną i z oliwą (10)	80 g
	Kompot owocowy truskawka porzeczką	200 ml	Kompot owocowy truskawka śliwka	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml	Kompot owocowy truskawka porzeczką	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Brioszka pszenna z budyniem (1a,3,7)	1 szt.	Weka pszenna z twarogiem (1a,7)	2 szt./ 20 g	Koktajl malinowy na jogurcie z nasionami chia (7)	130 ml	Deser twarogowy z brzoskwinią na herbatniku pszennym (1a,3,7)	130 g	Mix owoców jabłko ananas brzoskwinia na jogurcie (7)	130 g

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Drobny makaron z mąki durum na mleku (1a,3,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb pszenny i wieloziarnisty (1a,c,d,11)	50 g	Chleb wieloziarnisty (1a,c,d,11)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,b)	50 g	Bułka żytnia (1b)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Serek śmietankowy (7)	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Indyk pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Twarożek z rzodkiewką (7)	20 g	Pasta z jajka z serem żółtym ze szczypiorkiem (3,7,10)	20 g	Paprykarz warzywny (9)	20 g	Pomidor	20 g	Hummus (11)	20 g
	Pomidor	20 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g	Sałata	5 g	Papryka	20 g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Sok warzywno -owocowy (tłoczony)	150 ml	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g
OBIAD	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym (9,10)	200 ml	Zupa ogórkowa zabelana z ryżem parabolicznym i natką pietruszki na wywarze warzywnym (7,9,10)	200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabelany z koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	200 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1c,9)	200 ml
	Makaron z mąki durum z mięsem mielonym wieprzowym w sosie z pieczonej papryki z włoszczyzną soczewicą i serem żółtym (1a,3,7,9)	220 g	Udka z kurczaka pieczone w ziołach	1 szt.	Naleśniki z serem z mąki pszennej z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1a,3,7)	2 szt.	Gołąbki wegetariańskie z soczewicą, ryżem i kapustą bez zawijania z sosem pomidorowym (1a)	100 g/ 50 ml	Ryba Mintaj panierowana klasycznie w bułce tartej pełnoziarnistej (1a,3,4)	70 g
			Ziemniaki	100 g	Polewa malinowa na jogurcie (7)	50 ml	Ziemniaki	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g
	Mix sałat z papryką z sosem winegret (10)	40 g	Surówka z kapusty czerwonej z cebulką i koperkiem z oliwą	80 g	Surówka z marchewki tartej z brzoskwinia i z sokiem z cytryny	40 g	Bukiet warzyw z oliwą	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem natką pietruszki i oliwą (10)	80 g
	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka śliwka	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Shake szarlotkowy (jabłko, cynamon) na jogurcie (7)	130 ml	Chałka pszenna z miodem (1a,3,7)	50 g/10 g	Paluch kukurydziany + sos tzatziki na śmietanie (7)	2 szt./ 20 g	Pieczywo chrupkie (1a) + pasta twarogowa piegusek (7)	2 szt / 20 g	Jogurt truskawkowy (7)	130 g



ŚNIADANIE	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
	Herbata owocowa	200 ml	Czekoladowa kasza jaglana na mleku (7)	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku (1c,d,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Zacierka z mąki pszennej na mleku (1a,3,7)	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,b)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,b)	50 g	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Bułka grahamka (1a)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Gzik z rzodkiewką (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Pasta z jajka z majonezem i szczypiorkiem (3,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Papryka	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Twarożek ze szczypiorkiem (7)	20 g	Salata	5 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Rzodkiewka	15 g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Sok warzywno -owocowy (tłoczony)	150 ml	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g
OBIAD	Zupa kalafiorowa z brokułem i ziemniakami zabelana z koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	200 ml	Zupa pomidorowa zabelana z ryżem parabolicznym natką pietruszki na wywarze warzywnym (7,9)	200 ml	Zupa krem z pieczonej marchewki, soczewicy i dyni z sokiem pomarańczowym i grzankami pszennymi na wywarze warzywnym (1a,9)	200 ml	Zupa delikatna grochówka z ziemniakami i z koperkiem na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo- warzywnym z natką pietruszki (1a,9)	200 ml
	Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym (1a,3,6,7)	4 szt/ 50 ml	Kotlet mielony wieprzowy panierowany w bułce tartej pełnoziarnistej (1a,3)	70 g	Klopsiki z ciecierzycy z włoszczyzną w sosie pieczeniowym zagęszczonym mąką pszenną (1a,9)	70 g/ 50 ml	Pancake z mąki pszennej z dodatkiem mąki pełnoziarnistej pieczone w piecu (1a,3,7)	2 szt.	Ryba Mintaj panierowany z bułką tartą pełnoziarnistą i sezamem (1a,3,4,11)	70 g
	Kasza gryczana	100 g	Ziemniaki	100 g	Kasza pęczak (1c)	100 g	Polewa truskawkowa na jogurcie (7)	50 ml	Ziemniaki	100 g
	Coleślaw z sosem majonezowym (3,10)	80 g	Buraczki lekko chrzanowe oliwą	80 g	Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i natką pietruszki z oliwą	40 g	Surówka z marchewki i ananasa	40 g	Kapusta kiszona z jabłkiem i oliwą (10)	80 g
	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka śliwka	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml
	Zielony koktajl bananowy ze szpinakiem i jabłkiem na jogurcie (7)	130 ml	Brioszka pszenna z owocem (1a,3,7)	1 szt.	Jogurt z brzoskwinia i borówkami (7)	130 g	Kukurydza gotowana	100 g	Bułeczka maślana (1a,3,7) + dżem malinowy 100%	1 szt/ 20 g