



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK DZIEŃ CZOSNKU					
OBIAD	Zupa jarzynowa z brukselką i z ziemniakami na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem zabelana śmietaną roślinną na wywarze warzywnym z koperkiem (9,10)	250 ml	Zupa lekka grochówka z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	250 ml	Zupa krem z białych warzyw (kalafior, ciecierzycy, seler, pietruszka) na wywarze warzywnym z grzankami pszennymi (1,9)	250 ml		
	Kaszotto z kaszy pęczak z mięsem wieprzowym w kawałkach z papryką, kalafiosem, zielonym groszkiem w sosie śmietanowo koperkowym zagęszczonym mąką pszenną (1,7)	270 g	Udko pieczone z tymiankiem	90 g	Pampuchy drożdżowe z mąki pszennej z nadzieniem truskawkowym (1,3,7)	3 szt.	Gołąbki bez zawijania z ryżem mięsem wieprzowym cebulką i kapustą białą (1,3)	3 szt.	Ryba Mintaj panierowana w bulce tartej i sezamie (1,3,4,11)	90 g
			Ziemniaki puree (7)	130 g	Polewa brzoskwiniowa na jogurcie (7)	80 ml	Sos pomidorowy zagęszczony mąką pszenną (1)	100 ml	Ziemniaki	130 g
	Mix sałat z ogórkiem i winegret (10)	60 g	Colesław z kapusty białej (3,10)	50 g	Surówka z tartej marchewki, jabłka z sokiem z cytryny i orzechami (5,8)	60 g	Surówka z ogórka kiszzonego z porem koperkiem i oliwą (10)	60 g	Szpinak duszony na śmietanie z czosnkiem (7)	50 g
			Brokuły	50 g					Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką i oliwą	50 g
	Brioszka pszenna z budyniem gotowanym na mleku (1,3,7)	1 szt.	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Deser twarogowy z mango na herbatnikach pszennych (1,3,7)	150 g
	Kompot owocowy jabłko porzeczka	200 ml	Kompot owocowy jabłko śliwka	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml	Kompot owocowy jabłko porzeczka	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml

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 alergie 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. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miklas
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK DZIEŃ PIECZAREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK					
OBIAD	Zupa z kolorowej fasolki szparagowej: zielonej i żółtej z ziemniakami zabieleną śmietaną roślinną z koperkiem na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa krem z pieczarek ze śmietaną roślinną z natką pietruszki i drobnym makaronem z mąki durum na wywarze warzywnym (1,3,9)	250 ml	Zupa ziemniaczanka z kielbaską wieprzową i natką pietruszki (1,6,9,10)	250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami jajkiem zabieleną śmietaną roślinną na wywarze warzywnym z koperkiem (3,9)	250 ml	Zupa meksykańska z fasolą czerwoną, papryką, kukurydzą z ryżem parabolicznym pomidorami z mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym (9)	250 ml
	Leczo z soczewicą mięsem wieprzowym, cukinią, papryką, cebulką w sosie pomidorowym zagęszczony mąką pszenną (1)	140 g	Kotlet mielony z indykiem z ciecierzycą marchewką i porem panierowany w bułce tartej (1,3)	90 g	Makaron z mąki durum z serem białym (1,3,7)	260 g	Schab pieczony z ziołami w sosie pieczeniowym zagęszczonym mąką pszenną (1)	90 g/ 50 ml	Ryba Mintaj panierowany w bułce tartej (1,3,4)	90 g
	Ryż paraboliczny	130 g	Ziemniaki puree (7)	130 g	Polewa truskawkowa na bazie jogurtu (7)	50 ml	Mix kasz gryczana jęczmienna (1)	130 g	Ziemniaki	130 g
	Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koperkiem i oliwą	60 g	Salatka z ogórka kiszzonego w sosie musztardowym (1,10)	50 g	Surówka z marchewki i ananasa polana sokiem z cytryny	60 g	Buraczki z oliwą	50 g	Surówka z kapusty kiszzonej z cebulką i oliwą (10)	50 g
			Bukiet warzyw z masłem (7)	50 g			Kalafior z masłem i bułką tartą (1,7)	50 g	Marchewka mini z sezamem i oliwą (11)	50 g
	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Mufinka z jabłkiem - wyrób domowy z mąki pszennej z Torcikowej Chatki (1,3,7)	1 szt.	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Deser a'la szarlotka z cynamonem jogurtem na biskopcie pszennym (1,3,7)	150 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g
	Kompot owocowy jabłko porzeczką	200 ml	Kompot owocowy jabłko śliwka	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml	Kompot owocowy jabłko porzeczką	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml

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 alergie 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. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miklas
 Dietetyk kliniczny