



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
OBIAD	Zupa brukselkowa zabieleną śmietaną roślinną z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa żurek z naturalnego zakwasu żytniego zabieleną śmietaną roślinną z jajkiem i ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (1,3,9)	250 ml	Kapuśniak z kapusty białej słodkiej z ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa krem pomidorowo dyniowy z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym z koperkiem i z pestkami dyni (9)	250 ml
	Makaron świderki z mąki durum z sosem bolognese i mięsem mieszanym wieprzowym mielonym z soczewicą i włoszczyzną z serem mozzarella zagęszczony mąką pszenną (1,3,7,9)	320 g	Knedle z czekoladą- wyrób z mąki pszennej (1,3,7)	4 szt.	Nuggetsy z kurczaka panierowane w płatkach owsianych z bułką tartą (1,3)	3 szt. (90 g)	Kaszotto z mix kasz (bulgur, pęczak, gryczana) z mięsem wieprzowym w kawałkach i kalafiorem, marchewką zielonym groszkiem i kukurydzą w sosie pieczarkowym (1,7)	270 g	Ryba Mintaj panierowana z bułką tartą z dodatkiem sezamu (1,3,4,11)	90 g
			Polewa wiśniowa na jogurcie (7)	50 g	Ziemniaki	130 g			Ziemniaki puree (7)	130 g
	Kalafior gotowany i polany masłem (7)	60 g	Sałatka owocowa jabłko gruszka ananas z sokiem z cytryny z orzechami (5,8)	60 g	Kapusta pekińska z marchewką kukurydzą z sosie jogurtowym (7)	50 g	Buraczki z porem z oliwą	60 g	Szpinak w sosie śmietanowym z nutą czosnkową zagęszczony mąką pszenną (1,7)	50 g
					Brokuły	50 g			Surówka z kapusty kiszzonej z pietruszką i oliwą (10)	50 g
	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Wafle kukurydziane w polewie malinowej (1,5,6,7,8)	1 op.	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Sok owocowy	1 szt.
	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 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. 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. lubin 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:
Dominika Miklas
Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK					
OBIAD	Zupa wielowarzywna brokułem kalafiorom marchewką i z kukurydzą zabielaną śmietaną roślinną z ziemniakami na wywarze warzywnym i koperkiem (9)	250 ml	Zupa z kaszą bulgur z pieczarkami natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,9)	250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem z mąki durum z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,3,9)	250 ml	Różowy krem z pieczonego buraka z zabielaną śmietaną roślinną na wywarze warzywnym posypyany grzankami pszennymi (1,9)	250 ml	Zupa szpinakowa z jajkiem ziemniakami zabielaną śmietaną roślinną z koperkiem na wywarze warzywnym (3,9)	250 ml
	Makaron świderki z maki durum z indykiem pesto bazyliowym z cukinią i serem mozzarella (1,3,7,8)	270 g	Kotlet z mięsa drobiowego mielonego panierowany - pieczony w piecu (1,3)	90 g	Schab duszony w sosie paprykowym zagęszczony mąką pszenną (1)	90 g / 50 ml	Ryba Mintaj w panierce w bułce tartej (1,3,4)	90 g	Pancake z mąki pszennej - wersja pieczona (1,3,7)	3 szt
			Ziemniaki	130 g	Kluski śląskie (3)	130 g	Ziemniaki	130 g	Polewa truskawkowa na jogurcie (7)	50 g
	Mix sałat z kolorową papryką posypyany słonecznikiem i oliwą	60 g	Mizeria ze śmietaną i szczypiorkiem (7)	50 g	Bukiet warzyw z brukselką z masłem (7)	50 g	Warzywa korzenne (włoszczyzna) z pomidorami z mąką pszenną (1,9)	50 g	Jabłko prażone z orzechami (5,8)	60 g
			Marchewka mini z oliwą	50 g	Buraczki z oliwą	50 g	Surówka z białej kapusty z kukurydzą i oliwą	50 g		
	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Jogurt owocowy (7)	1 szt.	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Zdrowy baton z daktyli orzechami i chia (1,5,6,7,8)	1 szt.	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g
	Kompot owocowy jabłko porzecza	200 ml	Kompot owocowy jabłko śliwka	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml	Kompot owocowy jabłko porzecza	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. lubin 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:
 Dominika Miklas
 Dietetyk kliniczny