

	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ZUPA</b>	<b>DESER</b>	<b>II DANIE + OWOC</b>
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 31.03	Herbata owocowa 200 ml, Zupa mleczna: Płatki kukurydziane na mleku (7) 200 ml, <b>Chleb razowy (1)</b> 50 g, z masłem (7) 10 g, z indykiem pieczonym (1,6,9,10) 20 g, z ogórkiem kiszonym (10) 20 g Sok ananasowy 200 ml	Zupa kalafiorowa zabieleną z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9) 250 ml	Koktajl malina porzeczka na mleku z miodem (7) 150 ml	Makaron świderki z <b>mąki durum</b> z sosem neapolitańskim z mięsem mielonym wieprzowym z włoszczyzną, soczewicą zagęszczony mąką <b>pszenną</b> i posypany serem mozzarella (1,3,7,9) 280 g, z mixem salat z kukurydzą i sosem winegret (10) 40 g, Kompot owocowy jabłko-porzeczka 200 ml Jabłko 1 szt./100g
<b>WTOREK</b> 01.04	Kawa zbożowa ( <b>jęczmień, żyto</b> ) na mleku (1,7) 200 ml, Szwedzki stół: <b>Chleb pszenno-żytni (1)</b> 50 g, Masło (7) 10 g, Ser żółty (7) 10 g, Twarożek z ziołami (7) 10 g, Szynka drobiowa (1,6,9,10) 10 g, Dżem wiśniowy niskosłodzony 10 g, Pomidor, Sałata, Pomidor 20 g, Sok jabłko-aronia 200 ml	Zupa z kaszy pęczak z <b>bulgur</b> z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,9) 250 ml	Talerz warzyw słupki + sos czosnkowy na jogurcie (7) 80 g/ 20 g	Udko z kurczaka pieczone w ziołach 70 g, z ziemniakami puree (7) 130 g, z marchewką duszoną na maśle (7) 40 g, z surówką z kapusty białej z natką pietruszki i oliwą 40 g, Kompot owocowy jabłko-śliwka 200 ml Gruszka 1 szt./100g
<b>ŚRODA</b> 02.04	Herbata owocowa 200 ml, <b>Chleb wieloziarnisty (1,11)</b> 50 g, z masłem (7) 10 g, Jajecznica na maselku (3,7) 80 g, z rzodkiewką 20 g, z ogórkiem 20 g, Sok jabłkowy 200 ml	Domowy rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem nitki z <b>maki durum</b> z lubczykiem i natką (1,3,9) 250 ml	Deser na kremowym serku z dżemem morelowym niskosłodzonym na biszkipcie <b>pszennym (1,3,7)</b> 150 g	Gulasz strogonoff z mięsem wieprzowym w kawałkach, papryką, cebulką, ogórkiem kiszonym, soczewicą w sosie pomidorowym z <b>mąką pszenną (1,10)</b> 120 g, z kopytkami (1,3) 100 g, z buraczkami z natką i oliwą 40 g, Kompot owocowy jabłko-agrest 200 ml Mandarynka 1 szt./100g
<b>CZWARTEK</b> 03.04	Kakao na mleku (7) 200 ml, Szwedzki stół: <b>Chleb jasny (1)</b> 50 g, Masło (7) 10 g, Szynka wieprzowa (1,6,9,10) 10 g, Paprykarz wegański (9) 10 g, Pasta z jajka ze szczypiorkiem (3,10) 10 g, Serek wiejski (7) 10 g, Pomidor, Rukola, Ogórek 20 g, Sok jabłko-wiśnia 200 ml	Krem z ciecierzycy, pora z ziemniakami i serem mozzarella na wywarze warzywnym podany z <b>grzankami pszennymi (1,7,9)</b> 250 ml/5 g	Ciasto ze śliwką z Torcikowej Chatki z <b>mąki pszennej</b> – wyrób domowy (1,3) 50 g	Ryba Mintaj panierowany z <b>bułką tartą</b> i słonecznikiem (1,3,4) 70 g, z ziemniakami puree (7) 130 g, z surówką z kapusty kiszonej z żurawiną, natką pietruszki i z oliwą (10) 40 g, z kalafiolem 40 g, Kompot owocowy jabłko-porzeczka 200 ml Jabłko 1 szt./100g
<b>PIĄTEK</b> 04.04	Herbata owocowa 200 ml, Zupa mleczna: <b>Kasza manna</b> na mleku (1,7) 200 ml, <b>Kajzerka pszenna (1)</b> 1 szt., z masłem (7) 10 g, z serem żółtym (7) 20 g, z ogórkiem 20 g, z sałata 5 g Sok jabłko-marchew 200 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą, ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9) 250 ml	Salatka jarzynowa z zielonym groszkiem i kukurydzą z dodatkiem majonezu (3,9,10) + Weka <b>pszenna (1)</b> 50 g/50 g	Naleśniki z kokosowym serkiem białym – wyrób własny z dodatkiem <b>mąki pełnoziarnistej (1,3,7,8)</b> 2 szt., z polewą truskawkową na jogurcie (7) 50 g, z surówką z marchewki z suszoną morelą 40 g, Kompot owocowy jabłko-agrest 200 ml Banan 1 szt./100g

	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ZUPA</b>	<b>DESER</b>	<b>II DANIE + OWOC</b>
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 07.04	Herbata owocowa 200 ml, Zupa mleczna: Płatki ryżowe na mleku (7) 200 ml, <b>Chleb razowy (1)</b> 50 g, z masłem (7) 10 g, z szynką drobiową (1,6,9,10) 20 g, z ogórkiem kiszonym (10) 20 g, Sok jabłko-wiśnia 200 ml	Zupa krem brokułowo-serowy (mozzarella) z ziemniakami i natką na wywarze warzywnym posypany pestkami dyni (7,9) 250 ml	Brioszka <b>pszenna</b> z budyniem gotowanym na mleku (1,3,7) 1 szt.	Pulpeciki wieprzowo-wołowe z dodatkiem soi w sosie śmietanowo - ziołowym zagęszczonym <b>mąką pszenną (1,6,7)</b> 4 szt./ 50 ml, z kaszą <b>pęczak (1)</b> 100 g, z surówką z kapusty białej z koperkiem i oliwą 40 g, z bukietem warzyw 40 g, Kompot owocowy jabłko-porzeczka 200 ml Jabłko 1 szt./100g
<b>WTOREK</b> 08.04	Kawa zbożowa ( <b>jęczmień, żyto</b> ) na mleku (1,7) 200 ml, Szwedzki stół: <b>Chleb jasny (1)</b> 50 g, Masło (7) 10 g, Ser żółty (7) 10 g, Pasta z jajka z porem i majonezem (3,10) 10 g, Gzik z rzodkiewką i szczypiorkiem (7) 10 g, Szynka wieprzowa (1,6,9,10) 10 g, Rzodkiewka, Sałata, Pomidor 20 g Sok jabłko - marchew 200 ml	Zupa gulaszowa z papryką, pomidorami z mięsem wieprzowym, fasolą czerwoną i ziemniakami z natką pietruszki (9) 250 ml	Talerz warzyw słupki + sos koperkowy na śmietanie (7) 80 g/ 20 g	Knedle z mussem morelowym – wyrób z <b>mąki pszennej (1,3,7)</b> 3 szt., z polewą czekoladową z bananem na jogurcie (7) 50 g, z sałatką owocową ananas, gruszka, jabłko z sosem mango 40 g, Kompot owocowy jabłko-śliwka 200 ml Gruszka 1 szt./100 g
<b>ŚRODA</b> 09.04	Herbata owocowa 200 ml, <b>Chleb wieloziarnisty (1,11)</b> 50 g, z masłem (7) 10 g, Parówka drobiowa 100 % mięsa (6,9,10) 1 szt., z papryką 20 g, z ketchupem (1,10) 20 g, Sok jabłko-aronia 200 ml	Zupa krupnik z kaszy <b>pęczak</b> z pieczarkami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1,9) 250 ml	Koktajl truskawkowy z nasionami chia na maślanie (7) 150 ml	Kotlet z fileta z kurczaka panierowany w <b>bulce tartej (1,3)</b> 70 g, z ziemniakami puree (7) 130 g, z mizerią z rzodkiewką i jogurtem (7) 40 g, z marchewką mini z oliwą 40 g, Kompot owocowy jabłko-agrest 200 ml Mandarynka 1 szt./100g
<b>CZWARTEK</b> 10.04	Kakao na mleku (7) 200 ml, Szwedzki stół: <b>Chleb pszenno-żytni (1)</b> 50 g, Masło (7) 10 g, Pasta z pieczonej marchewki z oliwą i sezamem (11) 10 g, Schab pieczony (1,6,9,10) 10 g, Serek wiejski z ogórkiem i cebulką (7) 10 g, Hummus z burakiem (11) 10 g, Ogórek, Rukola, Pomidor 20 g, Sok jabłko-mango 200 ml	Zupa kapuśniak z kapusty białej z pomidorami, ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9) 250 ml	Kremowy serek biały z malinami na <b>biszkopcie (1,3,7)</b> 150 g	Makaron penne z <b>mąki durum</b> z kawałkami indyka z pesto bazyliowym i brokułem (1,3,5,7,8) 220 g, z mixem sałat z kukurydzą z zielonym groszkiem, prażonym słonecznikiem i oliwą 40 g Kompot owocowy jabłko-porzeczka 200 ml Jabłko 1 szt./100g
<b>PIĄTEK</b> 11.04	Herbata owocowa 200 ml, Zupa mleczna: Płatki owsiane na mleku z suszoną morelą (1,7) 200 ml, <b>Kajzerka pszenna (1)</b> 1 szt., z masłem (7) 10 g, z serem żółtym Gouda (7) 20 g, z sałatką 5 g, z pomidorem 20 g, Sok jabłkowy 200 ml	Zupa ogórkowa zabelana z ryżem parabolicznym i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9,10) 250 ml	Chałka <b>pszenna (1,3,7)</b> + miód naturalny 50 g/10 g	Ryba Mintaj panierowany z <b>bulką tartą (1,3,4)</b> 70 g, z ziemniakami 130 g, z surówką marchew, seler na śmietanie (7,9) 40 g, z brokułami 40 g, Kompot owocowy jabłko-agrest 200 ml Banan 1 szt./100g

Opracowano : Dominika Mikłas dietetyk kliniczny

W jadłospisie oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem (UE) nr 1169/2011 :wykaz alergenów w załączniku do jadłospisu.  
 SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI 1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe.  
 2. Skorupiaki i produkty pochodne; 3. Jaja i produkty pochodne; 4. Ryby i produkty pochodne, z wyjątkiem: a) żelatyny rybnej stosowanej jako nośnik preparatów zawierających witaminy lub karotenoidy;  
 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; 6. Soja i produkty pochodne; 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) 8. Orzechy, tj. migdały (Amygdalus communis L.), orzechy laskowe (Corylus avellana), orzechy włoskie (Juglans regia), orzechy nerkowca (Anacardium occidentale), orzeszki pekan (Carya illinoensis (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (Bertholletia excelsa), pistacje/orzechy pistacjowe (Pistacia vera), orzechy makadamia lub orzechy Queensland(Macadamia ternifolia). 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO2 dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców; 13. Łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne. 22.11.2011 Dziennik Urzędowy Unii Europejskiej L 304/43