



ŚNIADANIE	PONIEDZIAŁEK		WTOREK SZWEDZKI STÓŁ		ŚRODA		CZWARTEK SZWEDZKI STÓŁ		PIĄTEK	
			Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7) + herbata owocowa	200 ml/200 ml
			Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty (1a,1c,1d,11)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a, 1b)	50 g	Kajzerka (1a)	1 szt
			Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
			Polędwica drobiowa (1a,6,9,10)	10 g	Jajecznica na masiełku (3,7)	60 g	Pasta z kurczaka i włoszczyzny (9)	10 g	Ser żółty (7)	20 g
			Serek Tosca z koperkiem (7)	10 g	Twarożek (7)	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	10 g	Sałata	5 g
			Dżem porzeczkowy 100%	10 g	Papryka	20 g	Serek wiejski (7)	10 g	Ogórek	20 g
			Ogórek kiszony (10), Pomidor, Sałata	20 g/20 g/5 g	Pomidor	20 g	Pomidor, Ogórek kiszony (10), Rukola	20 g/20 g/3 g	Sok 100% owoców	200 ml
			Sok 100% owoców	200 ml	Sok 100% owoców	200 ml	Sok 100% owoców	200 ml		
ZUPA + DESER			Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabeliana na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1c,9)	250 ml	Zupa krem z dyni z ciecierzycy z mlekiem kokosowym i natką pietruszki podane z grzankami pszennymi na wywarze warzywnym (1a,9)	250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem zabeliana z koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml
			Shake truskawkowy na jogurcie (7)	130 ml	Mus jabłkowy + biszkopty pszenne (1a,3,7)	130 g/ 2 szt.	Jogurt malinowy (7)	130 g	Galaretka wiśniowa z czerwoną porzeczką	150 g
II DANIE			Makaron z maki durum z sosem bolognese z mięsa wieprzowego (1a,3,9)	220 g	Udko z kurczaka pieczone w ziołach	1 szt	Łazanki bj z soczewicą czerwoną, pieczarkami, marchewką i cebulką (1a)	220 g	Ryba Mintaj panierowany z bułką tartą i słonecznikiem (1a,3,4)	70 g
					Ziemniaki puree (7)	130 g			Ziemniaki	130 g
			Surówka z kapusty białej z koperkiem i z oliwą	40 g	Surówka z ogórka kiszzonego z papryką i oliwą (10)	40 g	Bukiet warzyw z oliwą	40 g	Surówka colesław (3,7,10)	40 g
					Buraczki z oliwą	40 g			Marchewka mini	40 g
			Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g
			Kompot owocowy truskawka śliwka	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka 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 alergię 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 słarczany, 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

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK SZWEDZKI STÓŁ		ŚRODA		CZWARTEK SZWEDZKI STÓŁ		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Płatki zbożowe na mleku (1a,1c,6,7) + herbata owocowa	200 ml/200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku (1b,1c,7)	200 ml	Płatki owsiane na mleku (1d,7) + herbata owocowa	200 ml/200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty (1a,1c,1d,11)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a, 1b)	50 g	Kajzerka (1a)	1 szt
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Ser żółty (7)	20 g	Szynka z indyka (1a,6,9,10)	10 g	Parówka drobiowa 100 % mięsa (6,9,10)	1 szt.	Paprykarz wegański (9)	10 g	Twarożek ze śmietaną (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Hummus (11)	10 g	Sos pomidorowy	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	10 g	Rzodkiewka	15 g
	Sok 100% owoców	200 ml	Serek śmietankowy (7)	10 g	Ogórek	20 g	Dżem malinowy 100%	10 g	Sałata	5 g
			Papryka, Ogórek, Biała rzodkiew	20 g/20g/20 g	Sałata	5 g	Ogórek kiszony (10) , Pomidor, Rukola	20g/20g/3 g	Sok 100% owoców	200 ml
			Sok 100% owoców	200 ml	Sok 100% owoców	200 ml	Sok 100% owoców	200 ml		
ZUPA + DESER	Zupa jarzynowa z kolorowej fasolki szparagowej, ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa żurek z zakwasu żytniego, zabieleny z ziemniakami z jajkiem z majerankiem i natką pietruszki (1b,3,7,9)	250 ml	Zupa krem z pomidorów z ciecierzycą zagęszczony z ziemniakami na wywarze warzywnym ze słonecznikiem (9)	250 ml	Zupa rosół z makaronem z mąki durum na wywarze drobiowo-warzywnym (1a,3,9)	250 ml	Zupa koperkowa z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym (9)	250 ml
	Koktajl truskawka, porzeczka z nasionami chia na jogurcie (7)	130 ml	Maślanka tradycyjna (7) + paluch kukurydziany	130 g/2 szt.	Mleczna muffinka z jagodami - wyrób domowy z mąki pszennej (1a,3,7)	1 szt.	Deser z serkiem białym z mango na biszkiecie pszennym (1a,3,7)	130 g	Kisiel owoce leśne	150 g
II DANIE	Gulasz warzywny z fasolą czerwoną, papryką, cebulką (1a)	120 g	Pierogi ruskie ziemniaczano-serowe z mąki pszennej (1a,3,7)	6 szt.	Makaron z mąki durum z kurczakiem w kawałkach z pesto pietruszkowym z cukinią z serem mozzarella i nutą czosnkową (1a,3,7)	220 g	Kotlet schabowy panierowany w bułce tartej i sezamie (1a,3,11)	70 g	Ryba Mintaj panierowana w bułce tartej (1a,3,4)	70 g
	Kasza gryczana	100 g					Ziemniaki puree (7)	130 g	Ziemniaki	130 g
	Sałatką z kapusty czerwonej z oliwą	40 g	Seler tarty z marchewką i śmietaną (7,9)	40 g	Fasolka szparagowa na ciepło	40 g	Kapusta biała z koperkiem i sosem jogurtowym (7)	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z papryką i z oliwą (10)	40 g
							Kalafior	40 g	Bukiet warzyw	40 g
	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100 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

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.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne, 8. orzechy, 9.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. 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