

DIETA GABRIEL BEZ RYŻU, ORZECHÓW, SOI, SELERA, SOCZEWICY, GROCHU, KUKURYDZY, MARCHEWKI SUROWEJ, POMIDORA SUROWEGO, KIWI, JABŁKA, MELONA, ARBUZA, GRUSZKI, TRUSKAWKI, BANANA, [KREWTKI, HOMAR] SZKOŁA 118


	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
OBIAD	Zupa jarzynowa z brokułami zabelana z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7) - bez selera	250 ml	Zupa pomidorowa zabelana z makaronem z mąki durum z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1a,3,7) - bez selera	250 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami majerankiem na wywarze warzywnym z koperkiem - bez selera	250 ml	Zupa krem z pieczonej marchewki z dodatkiem kaszy jaglanej na wywarze warzywnym posypany słonecznikiem - bez selera	250 ml	Zupa neapolitańska z makaronem z mąki durum i serem mozzarella posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym (1a,3,7) - bez selera	250 ml
	Delikatny chili con carne z mięsem wieprzowym z fasolą czerwoną papryką cebulką zagęszczone mąką pszenną (1a) - bez kukurydzy	140 g	Nugetsy z kurczaka w panierce z bułki tartej pełnoziarnistej - wersja pieczona (1a,3)	3 szt	Makaron z mąki durum z mięsem w sosie pomidorowym z włoszczyzną (1a) - bez selera	270 g	Pancake z mąki pszennej z dodatkiem mąki pełnoziarnistej - wersja pieczona (1a,3,7)	3 szt	Ryba Mintaj w panierce w bułce tartej pełnoziarnistej (1a,3,4)	90 g
	Kasza kuskus (1a)	130 g	Ziemniaki z koperkiem	130 g			Polewa malinowa na jogurcie (7)	80 g	Ziemniaki z koperkiem	130 g
	Mix sałat z rukolą z sosem winegret (10) - bez marchewki	60 g	Marchewka z masłem (7)	50 g	Mix sałat z papryką i oliwą, posypany prażonym słonecznikiem	60 g	Brzoskwinia z cynamonem	60 g	Surówka z kapusty pekińskiej z dodatkiem jogurtu (7)	50 g
			Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem w sosie jogurtowym (7)	50 g					Bukiet warzyw z masłem (7)	50 g
	Owoc sezonowy(NIE KIWI, JABŁKO, MELON, ARBUZ, GRUSZKA, TRUSKAWKA, BANAN)	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy(NIE KIWI, JABŁKO, MELON, ARBUZ, GRUSZKA, TRUSKAWKA, BANAN)	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy(NIE KIWI, JABŁKO, MELON, ARBUZ, GRUSZKA, TRUSKAWKA, BANAN)	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy(NIE KIWI, JABŁKO, MELON, ARBUZ, GRUSZKA, TRUSKAWKA, BANAN)	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy(NIE KIWI, JABŁKO, MELON, ARBUZ, GRUSZKA, TRUSKAWKA, BANAN)	1 szt./ 100 g
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 1a-pszenny; 1b-żytni, 1c- jęczmienny; 1d-owsiany; 1e-przenytni, , 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. 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 PRZEC DIETETYKA: Barbara Raus Dietetyk kliniczny	

DIETA GABRIEL BEZ RYŻU, ORZECHÓW, SOI, SELERA, SOCZEWICY, GROCHU, KUKURYDZY, MARCHEWKI SUROWEJ, POMIDORA SUROWEGO, KIWI, JABŁKA, MELONA, ARBUZA, GRUSZKI, TRUSKAWKI, BANANA, [KREWTKI, HOMAR] SZKOŁA 118


	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
OBIAD	Zupa z fasolki szparagowej zabelana z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (7) - bez selera	250 ml	Zupa ogórkowa zabelana z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym z koperkiem (1c,7,10) - bez selera	250 ml	Zupa z pomidorami z kaszą bulgur na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1a) -bez soczewicy i selera	250 ml	Różowy krem z pieczonego buraka z kaszą jaglaną zabelany na wywarze warzywnym z grzankami pszennymi (1a,7) - bez selera	250 ml	Kapuśniak z kapusty białej słodkiej z ziemniakami i ciecierzycą z natką pietruszki na wywarze warzywnym - bez selera	250 ml
	Makaron świderki z mąki durum z kurczakiem i sosem brokułowym z dodatkiem sera mozzarella (1a,3,7)	270 g	Schab duszony w sosie paprykowym zagęszczony mąką pszenną pełnoziarnistą (1a)	90 g / 80 ml	Klopsik z ciecierzycy z dodatkiem buraka i słonecznika - pieczony w piecu (1a,1c) / Sos pieczeniowy (1a)	90 g/80 ml	Ryba Mintaj panierowany w bułce tartej pełnoziarnistej i sezamie (1a,3,4,11)	90 g	Naleśniki z serem z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1a,3,7)	2 szt
			Ziemniaki puree (7)	130 g	Kasza gryczana	130 g	Ziemniaki z koperkiem	130 g	Polewa jogurtowo-borówkowa (7)	80 g
	Mix sałat w sosie jogurtowym (7)	60 g	Colesław z czerwonej kapusty (3,10)	50 g	Marchewka mini gotowana	60 g	Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą (10) - bez marchewki	50 g	Sałatka z ananasa z sokiem z cytryny	60 g
			Kalafior z bułką tartą i masłem (1a,7)	50 g			Brokuły	50 g		
	Owoc sezonowy(NIE KIWI, JABŁKO, MELON, ARBUZ, GRUSZKA, TRUSKAWKA, BANAN)	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy(NIE KIWI, JABŁKO, MELON, ARBUZ, GRUSZKA, TRUSKAWKA, BANAN)	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy(NIE KIWI, JABŁKO, MELON, ARBUZ, GRUSZKA, TRUSKAWKA, BANAN)	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy(NIE KIWI, JABŁKO, MELON, ARBUZ, GRUSZKA, TRUSKAWKA, BANAN)	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy(NIE KIWI, JABŁKO, MELON, ARBUZ, GRUSZKA, TRUSKAWKA, BANAN)	1 szt./ 100 g
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 alergię lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten 1a-pszenny; 1b-żytni, 1c- jęczmienny; 1d-owsiany; 1e-przenżytni, , 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. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyższych wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.									OPRACOWANO PRZECZ DYTETYKA: Barbara Raus Dietetyk kliniczny	