



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
OBIAD	Zupa jarzynowa z brokułami zabelana z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml	Zupa pomidorowa zabelana z makaronem żytnim z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1b,3,7,9)	250 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami majerankiem na wywarze warzywnym z koperkiem (9)	250 ml	Zupa z pieczonej marchewki z dodatkiem kaszy jaglanej na wywarze warzywnym posypyany słonecznikiem (9) nieblendowana	250 ml	Zupa neapolitańska z makaronem żytnim i serem mozzarellą posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym (1b,3,7,9)	250 ml
	Delikatny chili con carne z mięsem wieprzowym z fasolą czerwoną papryką cebulką i kukurydzą zagęszczone mąką pszenną (1a)	140 g	Nugetsy saute - wersja pieczona	3 szt	Makaron z mąki żytniej z soczewicą w sosie pomidorowym z włoszczyzną (1b,9)	270 g	Pancake z mąki żytniej - wersja pieczona (1b,3,7)	3 szt	Ryba Mintaj saute (4)	90 g
	Ryż brązowy	130 g	Kasza gryczana	130 g			Polewa malinowa na jogurcie bc (7)	80 g	Kasza pęczak (1c)	130 g
	Mix sałat z rukolą, marchewką i sosem winegret (10)	60 g	Marchewka z groszkiem i masłem (7)	50 g	Mix sałat z papryką, kukurydzą i oliwą, posypyany prażonym słonecznikiem	60 g	Surówka z jabłka 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	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	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.soja 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 PRZEZ DIETETYKA: Barbara Raus Dietetyk kliniczny	



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
OBIAD	Zupa z fasolki szparagowej zabelana z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (7,9)	250 ml	Zupa ogórkowa zabelana z ryżem brązowym na wywarze warzywnym z koperkiem (7,9,10)	250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej z pomidorami z kaszą bulgur na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1a,9)	250 ml	Zupa z pieczonego buraka z kaszą jaglaną zabelana na wywarze warzywnym z grzankami żytnimi (1b,7,9) - nieblendowana	250 ml	Kapuśniak z kapusty białej słodkiej z ziemniakami i ciecierzycą z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	250 ml
	Makaron świderki z mąki żytniej z kurczakiem i sosem brokułowym z dodatkiem sera mozzarella (1b,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 saute posypyany sezamem (4,11)	90 g	Naleśniki z serem z mąki żytniej (1b,3,7)	2 szt
			Kasza gryczana	130 g	Ryż brązowy	130 g	Kasza pęczak (1c)	130 g	Polewa jogurtowo-borówkowa bc (7)	80 g
	Mix sałat w sosie jogurtowym (7)	60 g	Colesław z czerwonej kapusty (3,10)	50 g	Marchewka tarta z porem	60 g	Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i oliwą (10)	50 g	Salatka owocowa z jabłka, gruszki z sokiem z cytryny	60 g
			Kalafior z masłem (7)	50 g			Brokuły	50 g		
	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚILKACH 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 1a-pszenny; 1b-żytni, 1c- jęczmienny; 1d-owsiany; 1e-przenżytni, , 2. Skoruplaki 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, młgdoły, 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 powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Barbara Raus
 Dietetyk kliniczny