



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK		
OBIAD				Zupa <b>grysikowa</b> na wywarze drobiowo- warzywnym z natka pietruszki <b>(1,9)</b>	250 ml	Zupa <b>barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami</b> zabieleny majerankiem na wywarze warzywnym z koperkiem <b>(7,9)</b>	250 ml
				Ryba Mintaj panierowana w <b>płatkach kukurydzianych i bułce tartej (1,3,4)</b>	90 g	Pierogi ruskie z farszem ziemniaczano serowym <b>omaszczone cebulką -ciasto z mąki pszennej i pełnoziarnistej - wyrób własny (1,3,7)</b>	9 szt
				Ziemniaki z koperkiem	130 g		
				Surówka z kapusty kiszonej <b>z żurawiną i oliwą (10)</b>	100 g	Surówka z marchewki i selera z jogurtem <b>(7,9)</b>	60 g
				Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g
				Woda mineralna z cytryną	200 ml	<b>Kompot owocowy jabłko agrest</b>	200 ml
<p><b>ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.:</b> 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 możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.</p>					<p><b>OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:</b> Dominika Miklas Dietetyk kliniczny</p>		



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
OBIAD	Zupa ogórkowa zabieleną z ziemniakami na wywarze warzywnym i z koperkiem (7,9,10)	250 ml	Zupa lekka grochówka z kielbaską wieprzową z wysoką zawartością mięsa z ziemniakami z majerankiem i natką (1,6,9,10)	250 ml	Zupa krem z pomidorów z mlekiem kokosowym i natką pietruszki na wywarze warzywnym z grzankami pszennymi (1,9)	250 ml/ 3 g	Zupa z kolorowej fasolki szparagowej zabieleną z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (7,9)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,9)	250 ml
	Makaron świderki z maki durum z sosem bolognese i mięsem mieszanym drobiowo- wieprzowym mielonym z soczewicą i włoszczyzną z serem mozzarella (1,3,7,9)	320 g	Pampuchy drożdżowe z truskawką - wyrób z mąki pszennej (1,3,7)	3 szt	Kotlet schabowy panierowany klasycznie w bułce tartej (1,3)	90 g	Kurczak w kawałkach w sosie śmietanowo ziołowym zagęszczony mąką pszenną (1,7)	140 g	Ryba Mintaj panierowana z bułką tartą z dodatkiem słonecznika (1,3,4)	90 g
			Polewa brzoskwiniowa na maślanca (7)	80 g	Ziemniaki puree (7)	130 g	Ryż paraboliczny	130 g	Ziemniaki z koperkiem	130 g
	Mix sałat z kukurydzą i sosem winegret (10)	60 g	Sałatka owocowa z ananasa gruszką jabłko z sokiem z cytryny	60 g	Mizeria z rzodkiewką jogurtem i szczypiorkiem (7)	100 g	Surówka z kapusty białej z marchewką natką i oliwą	100 g	Ogórek kiszony z porem i oliwą (10)	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	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g
	Kompot owocowy jabłko porzeczka	200 ml	Woda mineralna z cytryną	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml	Woda mineralna z cytryną	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml
<b>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. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.</b>									<b>OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:</b> Dominika Milkas Dietetyk kliniczny	



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
OBIAD	Zupa brukselkowa zabelana z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej z pomidorami z <b>kaszą bulgur</b> na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa rosół z kluseczkami z <b>mąki durum</b> na wywarze drobiowo warzywnym z <b>natką pietruszki i lubczykiem</b> (1,3,9)	250 ml	Kapuśniak z kapusty białej <b>słodkiej z ziemniakami z natką pietruszki</b> na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Różowy krem z pieczonego buraka z <b>kaszą jaglaną</b> zabelany na wywarze warzywnym posypany <b>słonecznikiem</b> (7,9)	250 ml
	<b>Makaron świderki z mąki durum</b> z indykiem pesto bazyliowym z cukinią i serem mozzarella (1,3,7,8)	270 g	Nuggetsy z kurczaka <b>panierowane w płatkach owsianych z bułką tartą</b> (1,3)	4 szt (90 g)	Pancake z <b>mąki pszennej-</b> wersja pieczona (1,3,7)	3 szt	<b>Pulpeciki wieprzowo wołowe</b> z dodatkiem soi w sosie <b>pieczeniowym zagęszczony mąką pszenną</b> (1,6)	6 szt / 50 ml	Ryba Mintaj w panierce w <b>bułce tartej</b> [1,3,4]	90 g
			Ziemniaki	130 g	Polewa malinowa na jogurcie (7)	50 g	<b>Kluski śląskie</b> (3)	130 g	Ziemniaki	130 g
	Mix sałat z rukolą marchewką porem i sosem winegret (10)	60 g	<b>Mizeria ze śmietaną i koperkiem</b> (7)	100 g	<b>Jabłko prażone z cynamonem</b>	60 g	Surówka z ogórka kiszzonego z <b>papryką cebulką i z oliwą</b> (10)	100 g	Warzywa korzenne [ <b>włoszczyzna</b> ] z przetartymi pomidorami (9)	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	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g
Kompot owocowy jabłko porzeczka	200 ml	<b>Woda mineralna z cytryną</b>	200 ml	<b>Kompot owocowy jabłko agrest</b>	200 ml	<b>Woda mineralna z cytryną</b>	200 ml	<b>Kompot owocowy jabłko agrest</b>	200 ml	
<p><b>ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.:</b> 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.</p>									<p>OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: <b>Dominika Miklas</b> Dietetyk kliniczny</p>	



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
OBIAD	Zupa krem z fasoli białej z ziemniakami <b>podpieczoną kielbaską wieprzową (1,6,9,10)</b>	250 ml Zupa pomidorowa zabieleną z <b>ryżem parabolicznym z natką pietruszki na wywarze warzywnym (7,9)</b>	250 ml/ 3 g Zupa pieczarkowa z <b>makaronem z mąki durum</b> zabieleną na wywarze warzywnym z natką pietruszki <b>(1,3,7,9)</b>	250 ml Zupa koperkowa z ryżem zabieleną na wywarze warzywnym <b>(7,9)</b>	250 ml Zupa żurek z <b>naturalnego zakwasu żytniego</b> z jajkiem i ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem <b>(1,3,9)</b>
	<b>Makaron penne z mąki durum z mięsem z kurczakiem ze szpinakiem w sosie śmietanowo- serowym [mozzarella] z delikatną nutą czosnkową zagęszczony mąką pszenną (1,3,7)</b>	270 g Paluszki rybne z Mintaja z <b>bułką tartą (1,3,4)</b>	4 szt Schab (bitka) duszony w sosie paprykowym <b>zagęszczony mąką pszenną (1)</b>	90 g / 50 ml Kotlet z mięsa drobiowego <b>mielonego z cukinią panierowany z bułką tartą - pieczony w piecu (1,3)</b>	90 g Naleśniki z serkiem kokosowym z mąki pszennej i dodatkiem <b>pełnoziarnistej - wersja pieczona (1,3,7,8)</b>
		Ziemniaki puree <b>(7)</b>	130 g Kasza gryczana	130 g Ziemniaki	130 g Polewa truskawkowa na jogurcie <b>(7)</b>
	Mix sałat z kukurydzą posypany słonecznikiem i oliwą	60 g Surówka z kapusty kiszzonej z <b>marchewką i oliwą (10)</b>	100 g Buraczki lekko chrzanowe	100 g <b>Brukselka z masłem i bułką tartą (1,7)</b>	60 g Surówka z marchewki tartej z sosem mango
	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
Kompot owocowy jabłko porzeczką	200 ml Woda mineralna z cytryną	200 ml Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml Woda mineralna z cytryną	200 ml Kompot owocowy jabłko agrest	

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. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:  
**Dominika Miklas**  
 Dietetyk kliniczny