



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
OBIAD	Zupa jarzynowa z brukselką z ziemniakami zabelana na wywarze warzywnym z natką pietruszki (7,9)	250 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo- warzywnym z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa krem z pora zabelany z ziemniakami i dodatkiem sera mozzarella na wywarze warzywnym z pestkami dyni (7,9)	250 ml	Zupa pieczarkowa zabelana z makaronem z maki durum na wywarze warzywnym i natką pietruszki (1,3,7,9)	250 ml	Orientalna zupa z ciecierzycy z kaszą bulgur z mlekiem kokosowym i curry na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1,9)	250 ml
	Makaron świderki z maki durum z sosem bolognese i mięsem wieprzowym mielonym z włoszczyzną zagęszczony mąką pszenną (1,3,9)	320 g	Udko pieczone w ziołach	90 g	Risotto z mięsem drobiowym w kawałkach z kolorowymi warzywami (brokuł, papryka, kukurydza) z sosem śmietanowo - koperkowym zagęszczonym mąką pszenną (1,7)	270 g	Ryba Mintaj panierowany w bułce tartej (1,3,4)	90 g	Naleśniki z serem waniliowym ciasto z maki pszennej - wyrób własny (1,3,7)	2 szt
			Ziemniaki puree z koperkiem (7)	130 g			Ziemniaki z koperkiem	130 g	Polewa truskawkowa na jogurcie (7)	80 g
	Surówka z białej kapusty z koperkiem i oliwą	60 g	Mix sałat z rukolą rozszponką papryką i sosem winegret posypana słonecznikiem (10)	100 g	Buraczki z oliwą	60 g	Kapusta kiszona z jabłkiem oliwą (10)	100 g	Salatka z ananasem gruszką i brzoskwiniami	60 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 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	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, migdały, 9.seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. tufin 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:
Dominika Miktaś
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
OBIAD		Zupa z pieczonej papryki z soczewicą zagęszczony ziemniakami na wywarze warzywnym z natką (9) 250 ml	Zupa rosół z makaronem z mąki durum na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1,3,9) 250 ml	Zupa żurek z ziemniakami i jajkiem zabielały na wywarze warzywnym z koperkiem (1,3,7,9,10) 250 ml	Zupa pomidorowa zabielała z ryżem na wywarze warzywnym z natką pietruszki (7,9) 250 ml
		Ryż z jabłkiem prażonym i posypką orzechową (5,8) 250 g/ 5 g	Kotlet filet z kurczaka panierowany w bułce tartej (1,3) 90 g	Pulpeciki wieprzowo wołowe z dodatkiem soi w sosie pieczeniowym z cebulką z mąką pszenną (1,6) 6 szt./ 50 ml	Ryba Mintaj panierowany klasycznie w bułce tartej i słonecznikiem (1,3,4) 90 g
		Polewa jogurtowo waniliowa (7) 50 g	Ziemniaki z koperkiem 130 g	Kasza pęczak (1) 130 g	Ziemniaki z koperkiem 130 g
		Marchew tarta z sosem mango 60 g	Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką i oliwą (10) 100 g	Buraczki z jabłkiem i oliwą 100 g	Surówka z kiszonej kapusty z żurawiną i oliwą (10) 100 g
		Owoc sezonowy 1 szt./ 100	Owoc sezonowy 1 szt./ 100	Owoc sezonowy 1 szt./ 100	Owoc sezonowy 1 szt./ 100
		Woda mineralna z cytryną 200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest 200 ml	Woda mineralna z cytryną 200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest 200 ml



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
OBIAD	Zupa jarzynowa z kalaflorem i fasolką szparagową zabieleną z ziemniakami na wywarze warzywnym i natką pietruszki (7,9)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,9)	250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem parabolicznym i zabieleną na wywarze warzywnym z koperkiem (7,9,10)	250 ml	Rozgrzewająca zupa węgierska z papryką, cebulą, mięsem mielonym z kaszą pęczak (1,9)	250 ml	Zupa lekka grochówka z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	250 ml
	Makaron penne z maki durum z mięsem z kurczaka w kawałku z pesto bazyliowym, brokułem i serem mozzarellą (1,3,7,8)	270 g	Kotlet pożarski z mięsa drobiowego z bułką tartą (1,3)	90 g	Bitka wieprzowa w sosie śmietanowo pieczarkowym zagęszczona mąką pszenną (1,7)	90 g/ 50 ml	Paluszki rybne z fileta Mintaja panierowane w bułce tartej (1,3,4)	4 szt	Pierogi ruskie ziemniaczano - serowe, wyrób własny z dodatkiem maki pszennej i pełnoziarnistej omaszczone cebulką (1,3,7)	9 szt.
			Ziemniaki z koperkiem	130 g	Kluski śląskie (3)	130 g	Ziemniaki puree (7)	130 g		
	Surówka mix sałat z kukurydzą, papryką i sosem winegret (10)	60 g	Marchew z groszkiem i masłem (7)	100 g	Buraczki z porem i oliwą	100 g	Surówka z marchewki i selera ze śmietaną (7,9)	100 g	Surówka z kapusty białej z ogórkiem, kukurydzą z oliwą	60 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 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	200 ml

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH 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, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. tulin 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:
Dominika Mikoś
Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
OBIAD	Zupa jarzynowa z kalafiozem i brokułem zabelana z ziemniakami na wywarze warzywnym i natką pietruszki (7,9)	250 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami i kielbaską z natką pietruszki (1,6,9,10)	250 ml	Krem z pieczonego buraka z kaszą jaglaną i z natką pietruszki na wywarze warzywnym posypyany słonecznikiem (9)	250 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem zabelana z ziemniakami na wywarze warzywnym i natką pietruszki (3,7,9)	250 ml	Zupa pomidorowa zabelana z makaronem z mąki durum z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,3,7,9)	250 ml
	Leczo z mięsem wieprzowym z cukinią, papryką, cebulką w sosie pomidorowym zagęszczonym mąką kukurydzianą	140 g	Pancake z dodatkiem mąki pszennej (1,3,6,7,8,10)	3 szt.	Kotlet schabowy panierowany klasycznie (1,3)	90 g	Potrawka drobiowa z dynią, marchewką duszoną z dodatkiem mleka kokosowego (1)	140 g	Ryba Mintaj panierowany w słoneczniku w bułce tartej (1,3,4)	90 g
	Kasza bulgur (1)	130 g	Polewa malinowa z jogurtem naturalnym (7)	50 g	Ziemniaki z koperkiem	130 g	Kopytka z mąki pszennej (1,3)	130 g	Ziemniaki z koperkiem	130 g
	Surówka z ogórkiem kiszonym i porem z oliwą (10)	60 g	Jabłko prażone	60 g	Colesław z marchewką (3,10)	100 g	Fasolka szparagowa z masłem i bułką pszenną tartą (1,7)	60 g	Surówka z kapusty kiszonej z papryką i oliwą (10)	100 g
	Owoc sezonowy	1 szt./100	Owoc sezonowy	1 szt./100	Owoc sezonowy	1 szt./100	Owoc sezonowy	1 szt./100	Owoc sezonowy	1 szt./100
	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	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, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. tulin 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: Dominika Miłtas Dietetyk kliniczny	