



| | PONIEDZIAŁEK | | WTOREK | | ŚRODA | | CZWARTEK | | PIĄTEK DZIEŃ CZOSNKU | |
|-------|---|--------------|---|-------------|--|-------------|---|-------------|--|--------------|
| OBIAD | Zupa jarzynowa z brukselką i z ziemniakami na wywarze warzywnym (9) | 250 ml | Zupa ogórkowa z ryżem zabieleną śmietaną roślinną na wywarze warzywnym z koperkiem (9,10) | 250 ml/ | Zupa lekka grochówka z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9) | 250 ml | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym (9) | 250 ml | Zupa krem z białych warzyw (kalafior, ciecierzycy, seler, pietruszka) na wywarze warzywnym z grzankami pszennymi (1,9) | 250 ml |
| | Kaszotto z kaszy pęczak z mięsem wieprzowym w kawałkach z papryką, kalafiolem, zielonym groszkiem w sosie ze śmietaną roślinną koperkowym zagęszczonym mąką pszenną (1) | 270 g | Udko pieczone z tymiankiem | 90 g | Kluseczki bezmleczne z mąki pszennej (1,3) | 220 g | Gołąbki bez zawijania z ryżem mięsem wieprzowym cebulką i kapustą białą (1,3) | 3 szt. | Ryba Mintaj panierowana w bułce tartej i sezamie (1,3,4,11) | 90 g |
| | | | Ziemniaki | 130 g | Polewa brzoskwiniowa | 80 ml | Sos pomidorowy zagęszczony mąką pszenną (1) | 100 ml | Ziemniaki | 130 g |
| | Mix sałat z ogórkiem i winegret (10) | 60 g | Colesław z kapusty białej (3,10) | 100 g | Surówka z tartej marchewki, jabłka z sokiem z cytryny i orzechami (5,8) | 60 g | Surówka z ogórka kiszzonego z porem koperkiem i oliwą (10) | 60 g | Szpinak duszony na śmietanie roślinnej z czosnkiem | 100 g |
| | Owoc sezonowy | 1 szt./100 g | Owoc sezonowy | 1 szt./100g | Owoc sezonowy | 1 szt./100g | Owoc sezonowy | 1 szt./100g | Owoc sezonowy | 1 szt./100 g |
| | Mięta | 200 ml | Kompot owocowy jabłko śliwka | 200 ml | Kompot owocowy jabłko agrest | 200 ml | Kompot owocowy jabłko porzeczka | 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. 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.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
 Dominika Miklas
 Dietetyk kliniczny



| | PONIEDZIAŁEK | WTOREK DZIEŃ PIECZAREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK | | | | | |
|-------|--|------------------------|--|--------------|--|--------------|--|--------------|--|--|
| OBIAD | Zupa z kolorowej fasolki szparagowej: zielonej i żółtej z ziemniakami zabeliana śmietaną roślinną z koperkiem na wywarze warzywnym (9) | 250 ml | Zupa krem z pieczarek ze śmietaną roślinną z natką pietruszki i drobnym makaronem z mąki durum na wywarze warzywnym (9) | 250 ml | Zupa ziemniaczanka z kielbaską wieprzową i natką pietruszki (1,6,9,10) | 250 ml | Zupa szczawiowa z ziemniakami jajkiem zabeliana śmietaną roślinną na wywarze warzywnym z koperkiem (3,9) | 250 ml | Zupa meksykańska z fasolą czerwoną, papryką, kukurydzą z ryżem parabolicznym pomidorami z mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym (9) | 250 ml |
| | Leczo z soczewicą mięsem wieprzowym, cukinią, papryką, cebulką w sosie pomidorowym zagęszczony mąką pszenną (1) | 140 g | Kotlet mielony z indykiem z ciecierzycą marchewką i porem panierowany w bułce tartej (1,3) | 90 g | Makaron z mąki durum z brzoskwiniami w kawałku (1,3) | 260 g | Schab pieczony z ziołami w sosie pieczeniowym zagęszczonym mąką pszenną (1) | 90 g/ 50 ml | Ryba Mintaj panierowany w bułce tartej (1,3,4) | 90 g |
| | Ryż paraboliczny | 130 g | Ziemniaki | 130 g | Polewa truskawkowa bezmleczna | 50 ml | Mix kasz gryczana jęczmienna (1) | 130 g | Ziemniaki | 130 g |
| | Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koperkiem i oliwą | 60 g | Salatka z ogórka kiszzonego w sosie musztardowym (1,10) | 100 g | Surówka z marchewki i ananasa polana sokiem z cytryny | 60 g | Buraczki z oliwą | 100 g | Surówka z kapusty kiszzonej z cebulką i oliwą (10) | 100 g |
| | Owoc sezonowy | 1 szt./ 100 g | Owoc sezonowy | 1 szt./ 100g | Owoc sezonowy | 1 szt./ 100g | Owoc sezonowy | 1 szt./ 100g | Owoc sezonowy | 1 szt./ 100 g |
| | Mięta | 200 ml | Kompot owocowy jabłko śliwka | 200 ml | Kompot owocowy jabłko agrest | 200 ml | Kompot owocowy jabłko porzeczka | 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. 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 |