



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK			
OBIAŁ	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową kalafiejem marchewką ziemiankami z koperkiem (1,3,9)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa węgierska z mięsem mielonym i kaszą bulgur (1,9)	250 ml		
	Makaron żytni z sosem bolońskim z mielonego mięsa drobiowego - bez mąki (1,3,9)	320 g	Kotlet schabowy soute	90 g	Pancake z maki żytniej bez cukru -pieczone (1,3,7)	140 g	Ryba soute pieczona (4)	90 g
			Ziemniaki w całości z koperkiem	130 g	jogurt naturalny (7)	80 g	Ziemniaki w całości z koperkiem	130 g
	Surówka mix sałat z ogórkiem i kukurydzą z oliwą	60 g	Colesław z oliwą	100 g	Surówka z marchewki i ananasa- świeżego z sokiem z cytryny posypana orzechami (5,8)	60 g	Surówka z kapusty kiszzonej z cebulką i oliwą (10)	100 g
	Kompot z owoców sezonowych BEZ CUKRU	200 ml	Kompot z owoców sezonowych BEZ CUKRU	200 ml	Kompot z owoców sezonowych BEZ CUKRU	200 ml	Kompot z owoców sezonowych BEZ CUKRU	200 ml
	Owoc sezonowy- nie banan nie winogrono	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy- nie banan nie winogrono	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy- nie banan nie winogrono	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy- nie banan nie winogrono	1 szt./ 100 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w Jadłospisłe zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swym 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.saje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Garczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek slarki i slarczany, 13. łubln i produkty pochodne, 14. Młeczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje moźliwa obecnośc powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Młkás
 Dietetyk kliniczny

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
OBIAŁ	Zupa pomidorowa z makronem zytym natką pietruszki (9)	250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki (9)	250 ml	Zupa koperkowa z ryżem parabolicznym (9)	250 ml	Zupa lekka grochówka z ziemniakami i natką pietruszki (9)	250 ml	Zupa z kaszy jaglanej z natką pietruszki	200 ml
	Risotto z ryżu brązowego mięsem wieprzowina i brokułem	270 g	Udka pieczone- bez skóry	90 g	Pieczony stek wieprzowy z mięsa mielonego - bez bułki (1,3)	90 g	Makarony z mąki durum serem białym i cynamonem- bez cukru (1,3,7)	250 g	Miruna soule pieczona (4)	90 g
			Kasza pęczak (1)	130 g	Ziemniaki puree z koperkiem (7)	130 g	Polewa truskawkowa na jogurcie- bez cukru (7)	50 ml	Ziemniaki z koperkiem	130 g
	Surówka z kapusty czerwonej z oliwą	60 g	Surówka z kapusty białej z oliwą	100 g	Surówka z ogórka kiszzonego z porem i oliwą (10)	100 g	Surówka z marchewki i brzoskwini z orzechami i sokiem z cytryny (5,8)	60 g	Surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem i oliwą (10)	100 g
	Kompot z owoców sezonowych BEZ CUKRU	200 ml	Kompot z owoców sezonowych BEZ CUKRU	200 ml	Kompot z owoców sezonowych BEZ CUKRU	200 ml	Kompot z owoców sezonowych BEZ CUKRU	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml
	Owoc sezonowy- nie banan nie winogrono	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy- nie banan nie winogrono	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy- nie banan nie winogrono	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy- nie banan nie winogrono	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy- nie banan nie winogrono	1 szt./ 100 g

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.Jajka 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. Garczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek slarki i slarczany, 13. łublin 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 Milkas
 Dietetyk kliniczny