



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym	200 ml	Kawa zbożowa na mleku roślinnym [1b,1c]	200 ml	Płatki owsiane na mleku roślinnym z suszonymi morelami [1d]	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe [1a]	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie [1a, 1b]	50 g	Pieczywo jasne i wieloziarniste [1a,11]	50 g	Pieczywo jasne graham [1a]	50 g	Kajzerka [1a]	1 szt.
	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g
	Polędwica drobiowa [1a,6,9,10]	20 g	Indyk pieczony [1a,6,9,10]	20 g	Szynka wieprzowa [1a,6,9,10]	20 g	Schab pieczony [1,6,9,10]	20 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem z dodatkiem majonezu [3,10]	20 g
	Dżem porzeczkowy niskosłodzony	20 g	Pasta z jajka i tuńczyka z porem [3,4,10]	20 g	Pasta z pieczonej papryki ze słonecznikiem i oliwą	20 g	Pomidor	20 g	Szynka z kurczaka [1a,6,9,10]	20 g
	Rzodkiewka	15 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Sok warzywno -owocowy [tłoczony]	150 ml	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g
OBIAD	Zupa krem brokułowy z ziemniakami i natką na wywarze warzywnym posypany słonecznikiem [9]	200 ml	Zupa ogórkowa z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z koperkiem [9,10]	200 ml	Zupa meksykańska z fasolą czerwoną, kukurydzą, pomidorami i ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką pietruszki [9]	200 ml	Domowy rosół z kluseczkami na wywarze drobiowo -warzywnym z lubczykiem i natką pietruszki [1a,3,9]	200 ml	Zupa z kolorowej fasolki szparagowej z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym [9]	200 ml
	Makaron świderki z maki durum z sosem neapolitańskim z mięsem mielonym wieprzowym, włoszczyzną, soczewicą i papryką zagęszczony mąką kukurydzianą [1a,3,9]	220 g	Kotlet schabowy panierowany klasycznie [1a,3]	70 g	Pierogi z jabłkami na słodko - wyrób własny z dodatkiem maki pszennej i pełnoziarnistej [1a,3]	6 szt	Roladka wieprzowo-drobiowa w sosie musztardowo-pieczeniowym z ogórkiem kiszonym [1a,3,10]	70 g/ 50 ml	Mintaj panierowany z dodatkiem słonecznika i bułki tartej [1a,3,4]	70 g
			Ziemniaki	100 g	Polewa truskawkowa	50 g	Kasza jęczmienna perłowa [1c]	100 g	Ziemniaki	100 g
	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z sosem winegret [10]	40 g	Marchewka z groszkiem gotowana polana masłem roślinnym	40 g	Marchewka z ananaseм posypana orzechami [5,8]	40 g	Buraczki tarte z oliwą	40 g	Colesław z kapusty białej [3,10]	40 g
			Surówka z czerwonej kapusty z koperkiem i oliwą	40 g			Surówka z selera, jabłka i marchewki z majonezem [3,9,10]	40 g	Kalafior z bułką tartą i masłem roślinnym [1a]	40 g
PODWIECZOREK	Smoothie mango - jagoda na mleku roślinnym	130 g	Brioszka z marmoladą [1a,3]	1 szt	Weka pszenna [1a] + pasta z groszku z oliwą + masło roślinne	2 szt/ 20 g/ 5 g	Budyń czekoladowy z musem malinowym na mleku roślinnym	130 g	Jogurt owocowy wegański [6]	130 g

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. łubin 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:
 Natalia Wanga - Czajewska
 Dietetyk kliniczny

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kasza manna na mleku roślinnym [1a]	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku roślinnym	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym	200 ml
	Pieczywo jasne graham [1a]	50 g	Pieczywo jasne razowe [1a]	50 g	Pieczywo jasne i żytnie [1a, 1b]	50 g	Pieczywo wieloziarniste [1a,11]	50 g	Kajzerka [1a]	1 szt.
	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g
	Pasta z fasoli z rzodkiewką i szczypiorkiem	20 g	Szynka wieprzowa [1a,6,9,10]	20 g	Parówka drobiowa z kurczaka z wysoką zawartością mięsa [6,9,10]	1 szt	Szynka drobiowa [1a,6,9,10]	20 g	Jajko w sosie tatarskim [3,10]	1 szt/ 20 g
	Indyk pieczony [1a,6,9,10]	20 g	Papryka	20 g	Pasta z ciecierzycy z oliwą	20 g	Pasta z kurczaka z natką i oliwą	20 g	Salata	5 g
	Ogórek kiszony [10]	20 g	Salata	5 g	Ogórek	20 g	Rukola	3 g	Pomidor	20 g
					Ketchup [1a,10]	20 g	Rzodkiewka	15 g		
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1szt./ 100g	Owoc sezonowy	1szt./ 100g	Mus owocowo- warzywny	1 szt	Owoc sezonowy	1szt./ 100g
OBIAD	Zupa jarzynowa z kalafiolem marchewką zielonym groszkiem z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem [9]	200 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki [1a,9]	200 ml	Węgierska zupa gulaszowa z ziemniakami na wywarze mięsno - warzywnym z natką pietruszki [9]	200 ml	Zupa barszcz biały z jajkiem i ziemniakami z koperkiem na wywarze warzywnym [1b,3,9]	200 ml	Zupa krem z pieczonej dyni z natką na wywarze warzywnym posypana grzankami pszennymi [1a,9]	200 ml/ 5 g
	Wieprzowina w kawałkach z papryką, pieczarkami w sosie ze śmietany roślinnej [1a]	120 g	Udko z kurczaka pieczone w ziołach prowansalskich	1 szt/ 70 g	Kluseczki ziemniaczane - wyrób domowy z mąk pełnoziarnistych [1a,3]	180 g	Kotlecik drobiowy z groszkiem i marchewką w łagodnym sosie curry z mlekiem kokosowym [1a,3]	70 g/ 50 g	Paluszki rybne panierowany w bułce tartej [1a,3,4]	3 szt./ 70 g
	Kasza gryczana	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa jagodowa	50 g	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki	100 g
	Surówka z kapusty czerwonej z cebulką i oliwą	40 g	Salatka z ogórków ze śmietaną roślinną	40 g	Surówka z marchewki i jabłka z cynamonem	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z fasolą, kukurydzą z oliwą	40 g	Surówka z ogórka kiszzonego z papryką i z oliwą [10]	40 g
			Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem roślinnym [1a]	40 g					Brokuły	40 g
PODWIECZOREK	Shake truskawkowy na mleku roślinnym + plauch kukurydziany	130 ml/ 2 szt	Chałka z kruszonką z dżemem brzoskwiniowym niskosłodzonym [1a,3]	50 g/ 20g	Ciastko owsiane [1d,5,8,11]	1 szt	Wafle ryżowe + masło orzechowe 100% b/c [5]	2 szt/ 20 g	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym z kakao i z wiśniami	130 g

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:
Natalia Wanga - Czajewska
 Dietetyk kliniczny

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki jaglane na mleku roślinnym	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku roślinnym	200 ml	Drobny makaron z mąki durum na mleku roślinnym [1a,3]	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe [1a]	50 g	Pieczywo jasne i graham [1a]	50 g	Pieczywo pszenno - razowe [1a]	50 g	Pieczywo wieloziarniste [1a,11]	50 g	Kajzerka [1a]	1 szt.
	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g
	Paszтет pieczony drobiowo-wieprzowy [1a,6,9,10]	20 g	Szynka wieprzowa [1a,6,9,10]	20 g	Szynka [1a,6,9,10]	20 g	Indyk pieczony [1a,6,9,10]	20 g	Szynka wieprzowa [1a,6,9,10]	20 g
	Dżem niskosłodzony	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z pieczonej papryki i ciecierzycy z oliwą i słonecznikiem	20 g	Pasta z jajka z zielonym groszkiem z dodatkiem majonezu [3,10]	20 g	Salata	5 g
	Rzodkiewka tarta	20 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g
	Ogórek kiszony [10]	20 g			Pomidor	20 g				
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Sok warzywno -owocowy [tłoczony]	150 ml
OBIAD	Zupa neapolitańska z makaronem z mąki durum posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym [1a,3,9]	200 ml	Klasyczny barszcz czerwony z ziemniakami i z natką pietruszki na wywarze warzywnym [9]	200 ml	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki [9,10]	200 ml	Zupa pomidorowa zabieleną śmietaną roślinną z makaronem literki z pszenicy durum i natką pietruszki na wywarze warzywnym [1a,3,9]	200 ml	Zupa fasolowa z kiełbaską z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym [1a,6,9,10]	200 ml
	Delikatny kurczak w kawałku, kalafior papryka w sosie pomidorowym z mlekiem kokosowym [1a]	120 g	Pulpeciki wieprzowo - wołowe z dodatkiem soi w sosie pieczeniowym z dodatkiem śmietany roślinnej z pieczarkami [1a,6]	4 szt/50 ml	Ryba Mintaj panierowany w sezamie i w bułce tartej [1a,3,4,11]	70 g	Nugetsy drobiowe panierowane w płatkach owsianych i bułce tartej [1a,1d,3]	3 szt	Knedle z morelami- wyrób w mąki pszennej [1a,3]	3 szt
	Ryż paraboliczny z kurkumą	100 g	Mix kasz gryczana, pęczak [1c]	100 g	Ziemniaki	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa waniliowa na jogurcie wegańskim [6]	50 g
	Surówka z kapusty białej z kukurydzą i oliwą	40 g	Salatka szwedzka z ogórka kiszzonego, papryki z oliwą [10]	40 g	Buraczki tarte lekko chrzanowe	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z oliwą	40 g	Salatka owocowa jabłko gruszka brzoskwinia z sokiem z cytryny	40 g
					Coleslaw z białej kapusty [3,10]	40 g	Kalafior	40 g		
PODWIECZOREK	Brioszka pszenna z marmoladą [1a,3]	1 szt	Deser szarlotka z jogurtem wegańskim i biszkoptem bm [1a,3,6]	130 g	Mufinka bm z porzeczką z Torcikowej Chatki - wyrób domowy [1a,3]	1 szt	Smoothe wegańskie na mleku roślinnym z malinami i z wiórkami kokosa [8]	130 g	Wafle kukurydziane + pasta z pieczonej marchwi z oliwą	2 szt/20 g

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:
 Natalia Wanga - Czajewska
 Dietetyk kliniczny