



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku roślinnym	200 ml	Płatki owsiane na mleku roślinnym [1d]	200 ml	Kawa zbożowa [jęczmień, żyto] na mleku roślinnym [1b,1c]	200 ml	Herbata owocowa	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, 1c,1d,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
	Szynka drobiowa [1a,6,9,10]	20 g	Polędwica drobiowa [1a,6,9,10]	20 g	Szynka wieprzowa [1a,6,9,10]	20 g	Pomidorowa pasta z kurczaka	20 g	Schab pieczony [1a,6,9,10]	20 g
	Pasta z ciecierzycy z oliwą	20 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem [3,10]	20 g	Rzodkiewka tarta	15 g	Indyk pieczony [1a,6,9,10]	20 g	Pasta z pieczonej papryki i soczewicą ze słonecznikiem z oliwą	20 g
	Rzodkiewka	15 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g
									Rukola	3 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	Mus warzywno - owocowy	1 szt.
OBIAD	Zupa ogórkowa ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki [9,10]	200 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki [1a,9]	200 ml	Zupa krem z buraka z ziemniakami na wywarze warzywnym z pestkami dyni [9]	200 ml	Zupa z makaronem z pszenicy durum z pomidorami i włoszczyzną na wywarze warzywnym i natką pietruszki [1a,3,9]	200 ml	Orientalna zupa z ciecierzycy z ryżem parabolicznym z mlekiem kokosowym i curry na wywarze warzywnym z natką pietruszki [9]	200 ml
	Leczo z kielbaską pieczoną z cukinią, cebulką w sosie pomidorowym zagęszczonym mąką pszenną graham [1a,6,9,10]	120 g	Paluszki rybne z fileta z minataj panierowane w bułce tartej [1a,4]	3 szt/70 g	Gulasz wieprzowy z dynią i groszkiem z sosem ze śmietany roślinnej [1a]	120 g	Udko z kurczaka pieczone w ziołach	1 szt/70 g	Naleśniki bm z jabłkiem prażonym z mąką pszennej - wyrób własny [1a,3]	2 szt
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki	100 g	Kopytka [1a,3]	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa wiśniowa	50 g
	Surówka z białej kapusty z koperkiem i oliwą	40 g	Salatka szwedzka z papryką, marchewką i z oliwą [10]	40 g	Salatka z selera z rodzynkami w sosie majonezowym [3,9,10]	40 g	Buraczki z oliwą i natką pietruszki	80 g	Salatka z marchewki i ananasa z sokiem z cytryny	40 g
			Brokuły	40 g			Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i oliwą [10]	40 g		
PODWIECZOREK	Koktajl mango na mleku roślinnym	130 ml	Deser z kaszy jaglanej z ryżem preparowanym i wiórkami czekolady	130 g	Waniliowy serek wegański z owocami [6]	130 g	Bułeczka bm z dżemem [1a,3]	1 szt	Wafle ryżowe + masło orzechowe bc 100% [5]	2 szt/20 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚILKACH 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:
Natalia Wanga-Czajewska
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml			Kawa zbożowa [jęczmień, żyto] na mleku roślinnym [1b,1c]	200 ml	Kakao na mleku roślinnym	200 ml	Kasza jaglana na mleku roślinnym	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe [1a]	50 g			Pieczywo jasne i wieloziarniste [1a, 1c,1d,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
	Szynka drobiowa [1a,6,9,10]	20 g			Kiełbaska wieprzowa [1a,6,9,10]	1 szt.	Indyk pieczony [1a,6,9,10]	20 g	Polędwica drobiowa [1a,6,9,10]	20 g
	Pasta z zielonego groszku z ziołami i oliwą	20 g			Szynka wieprzowa [1a,6,9,10]	20 g	Pasta rybna z tuńczykiem i koperkiem [4]	20 g	Ogórek	20 g
	Pomidor	20 g			Ketchup [1a,10]	20 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g
					Ogórek kiszony [10]	20 g	Rukola	3 g		
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g			Owoc sezonowy	1szt./ 100g	Owoc sezonowy	1szt./ 100g	Owoc sezonowy	1szt./ 100g
OBIAD	Zupa jarzynowa z kalafiejem i fasolką szparagową z ziemniakami na wywarze warzywnym i natką pietruszki [9]	200 ml			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej na wywarze warzywnym z koperkiem [1c,9]	200 ml	Zupa rosół z makaronem z maki durum na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki [1a,3,9]	200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym z natką pietruszki [9]	200 ml
	Makaron łazanki z mięsem wieprzowym i kapustą kiszoną [1a,3,9,10]	220 g			Chili con carne z mielonym mięsem wieprzowym, fasolą czerwoną, kukurydzą i pomidorami [1a,9]	120 g	Kluseczki bm ziemniaczane z dodatkiem maki pełnoziarnistej [1a,3]	180 g	Ryba Mintaj panierowany klasycznie w bułce tartej i słonecznikiem [1a,3,4]	70 g
					Ryż paraboliczny	100 g	Polewa truskawkowa	50 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g
	Surówka mix sałat z kukurydzą, papryką i sosem winegret [10]	40 g			Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i majonezem z koperkiem [3,10]	40 g	Tarta marchew z jabłkiem z oliwą	40 g	Surówka z kiszonej kapusty z żurawiną i oliwą [10]	40 g
									Kalafior	40 g
PODWIECZOREK	Jogurt węgierski z owocami z kulkami czekoladowymi o obniżonej zawartości cukru [1a,1c,6]	140 ml/ 10 g			Koktajl brzoskwinia banan na mleku roślinnym	130 g	Kukurydza kolba	100 g	Chąłka pszenna [1a,3] + dżem porzeczkowy niskosłodzony + masło roślinne	50 g/ 20 g/ 5g

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.orzechy 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:
Natalia Wanga-Czajewska
 Dietetyk kliniczny