



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku roślinnym	200 ml	Płatki ryżowe na mleku roślinnym	200 ml	Kasza manna na mleku roślinnym [1a]	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczycwo jasne i razowe [1a]	50 g	Pieczycwo pszenno - żytnie [1a,1b]	50 g	Pieczycwo jasne graham [1a]	50 g	Pieczycwo 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
	Polędwica drobiowa [1a,6,9,10]	20 g	Szynka wieprzowa [1a,6,9,10]	20 g	Indyk pieczony [1a,6,9,10]	20 g	Schab pieczony [1a,6,9,10]	20 g	Pasta z jajka z koperkiem z dodatkiem majonezu [3,10]	20 g
	Pasta z ciecierzycy ze szczypiorkiem	20 g	Pasta z jajka i tuńczyka z majonezem [3,4,10]	20 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z zielonego groszku z oliwą	20 g
	Rzodkiewka	15 g	Pomidor	20 g	Rukola	3 g	Salata	5 g	Ogórek	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 z kolorowej fasolki szparagowej i zielonego groszku na wywarze warzywnym natką z ziemniakami [9]	200 ml	Węgierska zupa gulaszowa z fasolą, papryką, ziemniakami z mięsem wieprzowym na wywarze mięsno-warzywnym [9]	200 ml	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem na wywarze warzywnym z bazylią oregano i natką pietruszki [9]	200 ml	Zupa żurek z naturalnego zakwasu żytniego z jajkiem ziemniakami na wywarze warzywnym z majerankiem i koperkiem [1b,3,9]	200 ml	Klasyczny barszcz ukraiński z fasolą ziemniakami i natką na wywarze warzywnym [9]	200 ml
	Makaron świderki z maki durum z sosem neapolitańskim z mięsem mielonym wieprzowym i włoszczyzną i soczewicą papryką zagęszczony mąką kukurydzianą [1a,3,9]	220 g	Kluseczki ziemniaczane posypane cynamonem - wyrób własny [1a,3]	180 g	Pulpecik mielony z mięsa wieprzowo drobiowego z dodatkiem ciecierzycy podany z sosem myśliwskim z pieczarkami bm [1a,3]	70g/ 50 ml	Mintaj panierowany z dodatkiem sezamu i bułki tartej [1a,3,4,11]	70 g	Pierogi ziemniaczano- fasolowe - wyrób własny z dodatkiem maki pszennej i pełnoziarnistej [1a,3]	6 szt
			Polewa malinowa	50 g	Kasza bulgur [1a]	100 g	Ziemniaki	100 g	Jogurt naturalny wegański [6]	50 g
	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z sosem winegret [10]	40 g	Surówka z marchewki i brzoskwini	40 g	Colesław z kapusty białej [3,10]	40 g	Kapusta kiszona z jabłkiem i oliwą [10]	40 g	Marchewka z selerem i żurawiną z oliwą [9]	40 g
					Bukiet warzyw	40 g	Brokuły	40 g		
	Kompot owocowy truskawka-porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka-śliwka	200 ml	Kompot owocowy truskawka-agrest	200 ml	Kompot owocowy truskawka-porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka-agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Paluch pszenny z dżemem [1a,3]	130 ml	Weka pszenna [1a] + pasta z pieczonej dyni z pestkami dyni + masło roślinne	50 g/ 20 g/ 5g	Muffinka z Torcikowej Chatki z jabłkiem bm - wyrób domowy [1a,3]	1 szt	Smoothie bounty kokosowo - kakaowe na mleku roślinnym [8]	130 g	Budyń czekoladowy na mleku roślinnym z posypką orzechową [5,8]	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. lubin 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	Ryż na mleku roślinnym	200 ml	Kawa zbożowa na mleku roślinnym [1b,1c]	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kasza jaglana 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,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
	Smalczyk z fasoli z prażonym słonecznikiem	20 g	Szynka z indyka [1a,6,9,10]	20 g	Szynka wieprzowa [1a,6,9,10]	20 g	Poledwica drobiowa [1a,6,9,10]	20 g	Jajko w sosie tatarskim [3,10]	1 szt/20 g
	Pasztet zapiekany [1a,6,9,10]	20 g	Papryka	20 g	Różowa pasta [hummus z burakiem] [11]	20 g	Pasta z indyka z natką i oliwą	20 g	Pasta z groszku z pomidorami suszonymi	20 g
	Ogórek kiszony [10]	20 g	Salata	5 g	Pomidor	20 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 g
							Rzodkiewka	15 g	Salata	5 g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1szt./100 g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Mus owocowo- warzywny	1 szt	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g
OBIAD	Zupa brokułowa z ziemniakami, na wywarze warzywnym z natką pietruszli [9]	200 ml	Jesienny krem z pieczonej dyni z sokiem pomarańczowym z natką na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną postpany grzankami pszennymi graham [1a,9]	200 ml	Zupa meksykańska z fasolą czerwoną, papryką, pomidorami i ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką pietruszki [9]	200 ml	Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty z ciecierzycą z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki [9,10]	200 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem z pszenicy durum i koperkiem na wywarze warzywnym [1a,3,9]	200 g
	Delikatny butter chicken -kurczak w kawałku, kalafior papryka w sosie pomidorowym z mlekiem kokosowym z mąką pszenną [1a]	120 g	Kotlet schabowy panierowany klasycznie [1a,3]	1 szt/70 g	Makaron z mąki durum z jabłkiem prażonym i posypką orzechową [1a,3,5,8]	220 g/5 g	Pyzy z z mięsem wieprzowo-wołowym - wyrób domowy [1a,6,10]	3 szt	Ryba Mintaj panierowany klasycznie [1a,3,4]	70 g
	Ryż z kurkumą	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa brzoskwiniowa	50 g	Sos pieczeniowy [1a]	50 g	Ziemniaki	100 g
	Surówka z kapusty czerwonej z cebulką i oliwą	40 g	Salatka z ogórka kiszzonego z papryką i marchewką z oliwą [10]	40 g	Marchewka tarta z sokiem z cytryny	40 g	Buraczki z jabłkiem i oliwą	40 g	Jarzynowy sos grecki na ciepło [1a,9]	40 g
			Kalafior	40 g			Mix sałat z ogórkiem i oliwą	40 g	Surówka z kapusty białej z kukurydzą i oliwą	40 g
	Kompot owocowy truskawka-porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka-śliwka	200 ml	Kompot owocowy truskawka-agrest	200 ml	Kompot owocowy truskawka-porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka-agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Shake pinacolata ananasowo-kokosowy na mleku roślinnym [8]	130 ml	Mus gruszkowo - jabłkowy + mini bułka pszenna [1a,3]	100 g/1 szt	Kukurydza gotowana	100g	Chalka z miodem naturalnym [1a,3] + masło roślinne	50g/10 g/5g	Serek wegański kakaowy z wiśniami [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. 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	