



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa na mleku roślinnym [1b, 1c]	200 ml	Płatki owsiane na mleku roślinnym z suszonymi morelami [1d]	200 ml	Płatki zbożowe na mleku roślinnym [1a,1b,1c]	200 ml
	Pieczycwo jasne i razowe [1a]	50 g	Pieczycwo pszenno - żytnie [1a, 1b]	50 g	Pieczycwo jasne i wieloziarniste [1a,11]	50 g	Pieczycwo 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	Szynka z indyka [1a,6,9,10]	20 g	Szynka wieprzowa [1a,6,9,10]	20 g	Schab pieczony [1,6,9,10]	20 g	Polędwica drobiowa [1a,6,9,10]	20 g
	Pasta z ciecierzycy ze szczypiorkiem	20 g	Pasta z jajka i tuńczyka z porem [3,4,10]	20 g	Hummus [11]	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g
	Rzodkiewka	15 g	Pomidor	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	Sok warzywno -owocowy [tłoczony]	150 ml	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
OBIAD	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem [9,10]	200 ml	Domowy rosół z makaronem z mąki durum na wywarze drobiowo-warzywnym z lubczykiem i natką pietruszki [1a,3,9]	200 ml	Zupa krem ziemniaczany z natką na wywarze warzywnym posypyany słonecznikiem [9]	200 ml	Zupa meksykańska z fasolą czerwoną, kukurydzą, pomidorami i ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką pietruszki [9]	200 ml	Zupa z kolorowej fasolki szparagowej z dodatkiem kaszy jaglanej koperkiem na wywarze warzywnym [9]	200 ml
	Makaron z mąki durum z sosem bolognese z mięsem mielonym wieprzowym, włoszczyzną [1a,3,9]	220 g	Kotlet z kurczaka panierowany klasycznie [1a,3]	70 g	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]	1 szt/70 g	Pierogi ruskie bm - wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej i pełnoziarnistej [1a,3] okraszone cebulką	6 szt
			Ziemniaki	100 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	Buraczki tarte z oliwą	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z żurawiną [10]	40 g	Colesław z kapusty białej [3,10]	40 g
			Kapusta czerwona z oliwą	40 g	Brokuły	40 g	Kalafior z bułką tartą i masłem roślinnym [1a]	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	Smoothie mango - jagoda na mleku roślinnym	130 g	Bułka z nadzieniem wieloowocowym bm [1a,3]	1 szt	Deser z kaszy manny na mleku roślinnym z borówkami [1a]	130 g	Jogurt owocowy wegański [6]	1 szt	Czekoladowy deserek ryżowy gotowany na mleku roślinnym z musem mailinowym	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 możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Natalia Wanga - Czajewska
 Dietetyk kliniczny

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK TŁUSTY CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki jaglane na mleku roślinnym z cynamonem	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa na mleku roślinnym [1b, 1c]	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 jasne i 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
	Pasta z groszku z rzodkiewką i szczypiorkiem	20 g	Szynka wieprzowa [1a,6,9,10]	20 g	Kiełbaska z wysoką zawartością mięsa [1a,6,9,10]	1 szt	Szynka z indyka [1a,6,9,10]	20 g	Jajecznica [3]	40 g
	Szynka drobiowa [1a,6,9,10]	20 g	Rzodkiewka	15 g	Polędwica drobiowa [1a,6,9,10]	20 g	Pasta z kurczaka z natką, włoszczyzną 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	Marchew słupki	40 g	Owoc sezonowy	1szt./100g
OBIAD	Zupa jarzynowa z brokułem z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem [9]	200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki na wywarze warzywnym [1a,3,9]	200 ml	Węgierska zupa gulaszowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym z natką pietruszki [9]	200 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki [1a,9]	200 ml	Zupa krem z pieczonej dyni z natką na wywarze warzywnym posypana grzankami pszennymi pełnoziarnistymi [1a,9]	200 ml/ 5 g
	Wieprzowina w kawałkach z papryką i pieczarkami w sosie ze śmietany roślinnej [1a]	120 g	Kluski ziemniaczane z dodatkiem mąki pełnoziarnistej [1a,3]	2 szt	Kotlecik drobiowy z groszkiem i marchewką w łagodnym sosie curry z mlekiem kokosowym [1a,3]	70 g/ 50 g	Udko z kurczaka pieczone w ziołach prowansalskich	1 szt	Paluszki rybne panierowane w bułce tartej [1a,3,4]	3 szt.
	Kasza gryczana	100 g	Polewa owocowo-jogurtowa wegańska [6]	50 g	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki	100 g	Ziemniaki	100 g
	Surówka z kapusty czerwonej z cebulką i oliwą	40 g	Surówka z marchewki i jabłka z cynamonem	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z fasolą, kukurydzą z oliwą	40 g	Salatka z selera z rodzynekami 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	Bukiet warzyw	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	Koktajl truskawkowy na mleku roślinnym + paluch kukurydziany	130 ml/2 szt	Weka pszenna [1a] + paprykarz wegański [9] + masło roślinne	50 g/20 g/ 5 g	Ciastko owsiane [1d,5,8,11]	1 szt	Pączek z dżemem bm [1a,3]	1 szt.	Serek owocowy wegański [6]	130 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 możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.									OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Natalia Wanga - Czajewska Dietetyk kliniczny	