



	PONIEDZIALEK		WTOREK DZIEŃ ŚWIĄTECZNY		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa na mleku roślinnym [1b,1c]	200 ml	Ryż na mleku roślinnym	200 ml	Kasza manna na mleku roślinnym z cynamonem [1a]	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i razowy [1a]	50 g	Chleb pszenno - żytni [1a,1b]	50 g	Chleb jasny i graham [1a]	50 g	Chleb wieloziarnisty i jasny [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 ciecierzycy z ziołami i oliwą	20 g	Jajko w sosie tatarskim [3,10]	1szt/20g	Szynka drobiowa [1a,6,9,10]	20 g	Szynka wieprzowa [1a,6,9,10]	20 g	Szynka z indyka [1a,6,9,10]	20 g
	Szynka drobiowa [1a,6,9,10]	20 g	Szynka świąteczna [1a,6,9,10]	20 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g	Paprykarz wegański [9]	20 g
	Ogórek kiszony [10]	20 g	Rzodkiewka	15 g	Salata	5 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 g
			Rzeżucha	3 g					Salata	5 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 i koperkiem na wywarze warzywnym [9]	200 ml	Zupa żurek na zakwasie żytnim z białą kielbaską z ziemniakami i majerankiem [1a,1b,3,6,9,10]	200 ml	Domowy rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem nitki z mąki durum z lubczykiem i natką [1a,3,9]	200 ml	Krem z ciecierzycy, pora z kaszą kukurydzianą na wywarze warzywnym podany z grzankami pszennymi [1a,9]	200 ml/5 g	Zupa barszcz ukraiński z fasolą, ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym [9]	200 ml
	Makaron świderki z mąki durum z sosem neapolitańskim z mięsem mielonym wieprzowym włoszczyzną soczewicą zagęszczony mąką pszenną [1a,3,9]	220 g	Schab w sosie pieczeniowym z dodatkiem musztardy zagęszczony mąką pszenną [1a,10]	1 szt/50 ml	Ryba Mintaj panierowany z bułką tartą i słonecznikiem [1a,3,4]	1 szt	Filet z kurczaka w panierce z bułki tartej [1a,3]	70 g	Naleśniki z kokosowym pieczonym jabłkiem - wyrób własny bm z dodatkiem mąki pełnoziarnistej bm [1a,3,8]	2 szt
			Mix kasz jęczmienna wiejska i pęczak [1c]	100 g	Ziemniaki	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa czekoladowo-bananowa	50 g
	Mix sałat z kukurydzą i sosem winegret [10]	40 g	Ćwikła z chrzanem i oliwą	80 g	Marchewka mini na maśle roślinnym	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z żurawiną natką pietruszki i z oliwą [10]	40 g	Mix warzyw słupki	40 g
					Surówka z białej kapusty z koperkiem i oliwą	40 g	Brokuły	40 g		
PODWIECZOREK	Koktajl malina - brzoskwinia z jogurtem wegańskim, miodem i chia [6]	130 ml	Babeczka wielkanocna bm [1a,3]	1 szt.	Mus gruszkowo- jabłkowy + mini bułka pszenna [1a,3]	100 g/1 szt	Deser z kaszy kukurydzianej z dżemem morelowym niskosłodzonym na biskopcie pszennym bm [1a,3]	130 g	Salatka jarzynowa z zielonym groszkiem z dodatkiem majonezu [3,9,10] + Weka pszenna [1a] + masło [7]	50 g/50 g/5g
<small>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 możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.</small>									<small>OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Natalia Wanga-Czajewska Dietetyk kliniczny</small>	

	PONIEDZIAŁEK WIELKANOCNY		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE			Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku roślinnym	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym	200 ml
			Chleb jasny i razowy [1a]	50 g	Chleb jasny i żytny [1a,1b]	50 g	Chleb jasny i razowy [1a]	50 g	Kajzerka [1a]	1 szt.
			Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g
			Pasta z fasoli z oliwą	20 g	Kielbaska wieprzowa [1a,6,9,10]	1 szt	Pasta z jajka z tuńczykiem z porem [3,4,10]	20 g	Szynka wieprzowa [1a,6,9,10]	20 g
			Szynka wieprzowa [1a,6,9,10]	20 g	Szynka z indyka [1a,6,9,10]	20 g	Szynka drobiowa [1a,6,9,10]	20 g	Rzodkiewka	15 g
			Ogórek kiszony [10]	20 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g	Salata	5 g
				Ketchup [1a,10]	20 g					
II ŚNIADANIE			Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Mus owocowo-warzywny	1 szt
OBIAD			Zupa z czerwonej soczewicy ziemniakami na wywarze warzywnym posypana natką [9]	200 ml	Zupa neapolitańska z makaronem z mąki durum posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym [1a,3,9]	200 ml	Zupa krem brokułowy z kaszą jaglaną i natką na wywarze warzywnym posypyany pestkami dyni [9]	200 ml	Zupa koperkowa z ryżem parabolicznym na wywarze drobiowo-warzywnym [9]	200 ml
			Ryż paraboliczny z jabłkami prażonymi z cynamonem	220 g	Kotlet schabowy panierowany w bułce tartej [1a,3]	70 g	Gulasz wieprzowy z pieczarkami i zielonym groszkiem w sosie ze śmietany roślinnej [1a]	120 g	Paluszki rybne z minataja panierowane w bułce tartej [1a,4]	3 szt
			Polewa truskawkowa	50 g	Ziemniaki	100 g	Kopytka [1a,3]	100 g	Ziemniaki	100 g
			Surówka z marchewki i brzoskwini w sosie mango z orzechami [5,8]	40 g	Colesław z marchewką w sosie majonezowym [3,10]	40 g	Buraczki tarte z cebulką i oliwą	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z papryką i z oliwą [10]	40 g
					Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem [1a,7]	40 g			Kalafior	40 g
PODWIECZOREK			Pieczywo chrupkie pszenne razowe [1a] Pasta z groszku z ziołami + masło [7]	2 szt/20g/5g	Chałka bm z kruszoną z miodem [1a,3]	50g/10g	Budyń waniliowy na mleku roślinnym z konfiturą malinową	150 g	Smoothie marchew banan z jogurtem wegańskim [6]	130 ml

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. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyższych 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	Herbata owocowa	200 ml	Płatki zbożowe na mleku roślinnym [1a,1b,1c]	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym	200 ml
	Chleb jasny i razowy [1a]	50 g	Chleb jasny i graham [1a]	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty [1a,1c,1d,11]	50 g	Chleb pszenno - żytni [1a,1b]	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 ciecierzycy z rzodkiewką i szczypiorkiem	20 g	Szynka wieprzowa [1a,6,9,10]	20 g	Paszтет drobiowo-wieprzowy [1a,6,9,10]	20 g	Pasta z pieczonej marchewki z oliwą i sezamem [11]	20 g	Szynka z indyka [1a,6,9,10]	20 g
	Szynka z drobiowa [1a,6,9,10]	20 g	Jajecznica na maśle roślinnym [3]	40 g	Szynka drobiowa [1a,6,9,10]	20 g	Szynka wieprzowa [1a,6,9,10]	20 g	Dżem niskosłodzony	20 g
	Ogórek kiszony [10]	20 g	Rzodkiewka	20 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g
			Salata	5 g	Pomidor	20 g	Rukola	3 g	Salata	5 g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Marchew słupki	50 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
OBIAD	Zupa wiosenna z kalarepą z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem [9]	200 ml	Zupa pomidorowa z soczewicą z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki [1a,3,9]	200 ml	Zupa krupnik z kaszy pęczak z pieczarkami na wywarze warzywnym z natką pietruszki [1a,9]	200 ml	Zupa krem ziemniaczany na wywarze warzywnym z natką pietruszki posypana pestkami dyni [9]	200 ml	Zupa ogórkowa z ryżem parabolicznym i koperkiem na wywarze warzywnym [9,10]	200 ml
	Pulpeciki wieprzowo- wołowe z dodatkiem soi w sosie ze śmietany roślinnej [1a,6]	4 szt./50 ml	Knedle z musem morelowym wyrób z mąki pszennej [1a,3]	3 szt	Nugetsy z kurczaka w panierce z bułką tartą [1a,3]	3 szt	Makaron penne z mąki durum z kawałkami indyka z pesto bazyliowym i brokułem bm [1a,3,5,8]	220 g	Pulpet z mintaja w sosie koperkowym [1a,3,4]	1 szt./50 ml
	Ryż paraboliczny	100 g	Polewa czekoladowa na jogurcie wegańskim [6]	50 g	Ziemniaki	100 g			Ziemniaki	100 g
	Surówka z kapusty białej z koperkiem i oliwą	40 g	Salatka owocowa ananas gruszką jabłko z sosem mango	40 g	Mizeria z rzodkiewką i oliwą	40 g	Mix sałat z zielonym groszkiem prażonym słonecznikiem i oliwą	40 g	Surówka marchew seler i oliwą [9]	80 g
	Marchewka mini	40 g			Bukiet warzyw	40 g			Surówka z kiszanej kapusty z jabłkiem [10]	
PODWIECZOREK	Brioszka pszenna z nadzieniem wieloowocowym bm [1a,3]	1 szt	Wafle ryżowe + różowy hummus z burakiem [11]	2 szt/20 g	Mufinka jagodowa bm - wyrób domowy z dodatkiem mąki pełnoziarnistej [1a,3]	1 szt	Kukurydza gotowana	1 szt	Rogalik z nadzieniem kakaowym bm [1a,3]	1 szt
<small>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.</small>									<small>OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Natalia Wanga-Czajewska Dietetyk kliniczny</small>	