

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	Płatki jaglane z musem jabłkowym na mleku roślinnym	200 ml	Kakao na mleku roślinnym	200 ml	Czekoladowe kulki bm na mleku roślinnym (1b,1c)	200 ml	Herbata owocowa	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
	Pasztet zapiekany wieprzowy (1a,6,9,10)	20 g	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 wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g
	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Ogórek	20 g	Pomidorowa pasta z kurczaka	20 g	Pasta z ciecierzycy ze słonecznikiem	20 g	Hummus z oliwą (11)	20 g
	Rzodkiewka	15 g	Rukola	3 g	Papryka	20 g	Rukola	3 g	Salata	5 g
				Rzodkiewka	15 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	
<b>II ŚNIADANIE</b>	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
<b>OBIAD</b>	Zupa brokułowa z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką (9)	200 ml	Zupa barszcz biały z zakwasu żytniego z jajkiem, ziemniakami, majerankiem i koperkiem (1b,3,9)	200 ml	Zupa krem z zielonego groszku z kaszą jaglaną i mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym podany z prażonym słonecznikiem (9)	200 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami z koperkiem na wywarze warzywnym (9)	200 ml
	Gulasz strogonoff z mięsem wieprzowym w kawałkach z cebulką, ogórkiem kiszonym i soczewicą w sosie pomidorowym z mąką pszenną (1a,10)	120 g	Paluszki rybne z Mintaja panierowane w bułce tartej (1a,4)	3 szt	Łazanki z makaronem z pszenicy durum, mieszanymi kapustami i pieczoną kielbaską (1a,3,6,9,10)	220 g	Kotlet mielony pożarski z mięsa kurczaka panierowany w bułce tartej (1a,3)	70 g	Pierogi ziemniaczane z ciecierzycą wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej i pełnoziarnistej (1a,3) okraszone cebulką	6 szt
	Kasza bulgur (1a)	100 g	Ziemniaki	100 g			Ziemniaki	100 g		
	Mix sałat z zielonym groszkiem i sosem winegret (10)	40 g	Kapusta kiszona z oliwą (10)	40 g	Marchewka słupki	40 g	Colesław z czerwonej kapusty (3,10)	40 g	Buraczki tarte z natką pietruszki i z oliwą	40 g
			Kalafior z bułką tartą i masłem roślinnym (1a)	40 g			Bukiet warzyw z masłem roślinnym	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
<b>PODWIECZOREK</b>	Serek waniliowo-owocowy wegański (6)	150 g	Koktajl brzoskwinia banan na jogurcie wegańskim (6)	130 ml	Deser z kaszy kukurydzianej z ryżem preparowanym i wiórkami czekolady	130 g	Brioszka z owocem bm (1a,3)	1 szt	Kisiel truskawkowy + chrupki kukurydziane	150 g/ 5 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH 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. Borczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek slarki i slarczany, 13. tulin i produkty pochodne, 14. Mleczaki 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	Zacierka z mąki durum na mleku roślinnym (1a,3)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa na mleku roślinnym (1b,1c)	200 ml		
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,1b)	50 g	Buteczka żytnia (1b)	1 szt		
	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g		
	Pasztet wieprzowy zapiekany (1a,6,9,10)	20 g	Schab pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Kiełbaska na ciepło (1a,6,9,10)	1 szt	Jajecznica (3)	40 g		
	Dżem niskosłodzony	20 g	Papryka	20 g	Smalczyk z fasoli z oliwą	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g		
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Rukola	3 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Pomidor	20 g		
	Rzodkiew tarta	15 g			Ketchup (1a,10)	20 g	Ogórek	20 g		
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Kalarepa słupki	50 g		
OBIAD	Zupa kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9,10)	200 ml	Zupa minestrone z makaronem z pszenicy durum i pomidorami na wywarze warzywnym (1a,3)	200 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1a,9)	200 ml	Grochówka z ziemniakami i kiełbaską pieczoną z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1a,6,9,10)	200 ml		
	Delikatne chili con carne z mięsem mielonym wieprzowym z fasolą i cebulką (1a)	120 g	Udko z kurczaka pieczone w ziołach	70 g	Gołąbki hiszpańskie z mięsa drobiowo-wieprzowego w sosie pomidorowym (1a,9)	1 szt/50 g	Makaron z pszenicy durum z brzoskwinia (1a,3)	220 g		
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa owocowa	50 g		
	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem	40 g	Surówka z rzodkwi białej kalarepy z kukurydza z oliwą	40 g	Buraczki z oliwą	40 g	Marchewka z orzechami (5,8)	40 g		
	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Marchewka mini	40 g	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml		
			Kompot owocowy truskawka śliwka	200 ml						
PODWIECZOREK	Jogurt owocowy wegański (6)	1 szt	Koktajl gruszkowy na jogurcie wegańskim (6)	130 g	Brioszka pszenna bm (1a,3)	1 szt.	Wafle ryżowe + pasta z pieczonej dyni	2 szt/20 g		

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 26 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w Jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergię 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.soja i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, młdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiono sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. tulin i produkty pochodne, 14. Mleczaki 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