

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa na mleku roślinnym [1b,1c]	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane na mleku roślinnym [1d]	200 ml	Zacierka z mąki durum na mleku roślinnym [1a,3]	200 ml
	Chleb pszenno - żytni [1a,1b]	50 g	Chleb jasny i razowy [1a]	50 g	Chleb pszenny i wieloziarnisty [1a,1c,1d,11]	50 g	Chleb jasny i graham [1a]	50 g	Buteczka żytnia [1b]	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	20 g	Poledwica drobiowa [1a,6,9,10]	20 g	Kiełbaska na ciepło [1a,6,9,10]	1 szt.	Szynka wieprzowa [1a,6,9,10]	20 g	Pasta z jajka z pieczarkami z porem i z dodatkiem majonezu [3,10]	20 g
	Szynka drobiowa [1a,6,9,10]	20 g	Domowe powidła czekoladowe	20 g	Pasta z pieczonych warzyw z oliwą	20 g	Rzodkiewka	15 g	Salata	5 g
	Papryka	20 g	Ogórek	20g	Pomidor	20 g	Papryka	20 g	Ogórek kiszony [10]	20 g
	Ogórek kiszony [10]	20 g	Pomidor	20 g	Ketchup [1a,10]	20 g				
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Sok tłoczony warzywno-owocowy	150 ml	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
<b>OBIAD</b>	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki [9]	200 ml	Zupa neapolitańska z makaronem z mąki durum posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym [1a,3,9]	200 ml	Zupa kapuśniak z mieszanych kapust z ciecierzycą na wywarze warzywnym z natką pietruszki [9,10]	200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem literki na wywarze warzywnym z natką pietruszki [1a,3,9]	200 ml	Zupa grochowa z ziemniakami i cebulką, posypana natką na wywarze warzywnym [9]	200 ml
	Makaron penne z kurczakiem, brokułem w sosie ze śmietaną roślinną [1a,3]	220 g	Udko z kurczaka pieczone z tymiankiem	1 szt.	Kotlet mielony panierowany bułce tartej [1a,3]	1 szt.	Paluszki rybne z Mintaja panierowane klasycznie w bułce tartej [1a,3,4]	3 szt.	Ryż paraboliczny z jabłkami prażonymi	220 g
			Ziemniaki	100 g	Ziemniaki	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa waniliowo-owocowa	50 g
	Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i oliwą	40 g	Marchewka z groszkiem duszona w masełku roślinnym	40 g	Buraczki z papryką i oliwą	40 g	Salatka z ogórków kiszonych z olejem [10]	40 g	Marchew słupki	40 g
			Surówka z białej kapusty z oliwą	40 g	Mizeria z rzodkiewką i szczypiorkiem ze śmietaną roślinną	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	
<b>PODWIECZOREK</b>	Shake truskawkowy na jogurcie wegańskim z chia	130 ml	Ciasteczko owsiane [1d,5,8]	1 szt.	Chałka pszenna bm [1a,3] z pastą z ciecierzycy piegusek	50 g/20 g/5 g	Deser z kaszy jaglanej z malinami z herbatnikiem bm [1a,3]	130 g	Kukurydza	100 g
<b>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. 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. tulin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.</b>									<b>OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Natalia Wanga-Czajewska Dietetyk kliniczny</b>	



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku roślinnym	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kociółek płatki jęczmień jaglane i owsiane na mleku roślinnym [1c,1d]	200 ml	Płatki zbożowe na mleku roślinnym [1a,1b]	200 ml
	Chleb jasny i razowy [1a]	50 g	Chleb pszenno żytni [1a,1b]	50 g	Chleb pszenny i wieloziarnisty [1a,1c,1d,11]	50 g	Chleb jasny i 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
	Miód naturalny z pasieki	10 g	Szynka z kurczaka [1a,6,9,10]	20 g	Jajecznica na maśle roślinnym [3]	40 g	Polędwica drobiowa [1a,6,9,10]	20 g	Szynka drobiowa [1a,6,9,10]	20 g
	Schab pieczony [1a,6,9,10]	20 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem [3,10]	20 g	Pasta z marchewki	20 g	Salata	5 g	Papryka	20 g
	Ogórek kiszony [10]	20 g	Salata	5 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g	Rukola	3 g
	Pomidor	20 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g				
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Mus owocowo - warzywny	1 szt.	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Ogórek zielony słupki	50 g
<b>OBIAD</b>	Zupa brokułowa z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym [9]	200 ml	Zupa krem z zielonego groszku na mleku kokosowym z natką na wywarze warzywnym z grzankami pełnoziarnistymi [1a,9]	200 ml/5 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką [10]	200 ml	Domowy rosółek z makaronem z mąki durum i koperkiem na wywarze drobiowo - warzywnym z natką pietruszki [1a,3,9]	200 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą czerwoną z ziemniakami z natką na wywarze warzywnym [9]	200 ml
	Makaron z pszenicy durum w sosie bolońskim z mięsem wieprzowym i włoszczyzną [1a,3,9]	220 g	Pupcziki z kurczaka w sosie ze śmietaną roślinną [1a,3,6,9]	4 szt./50 ml	Schab w sosie własnym [1a,9]	70 g/50 g	Ryba Mintaj panierowany w sezamie i w bułce tartej [1a,3,4,11]	70 g	Racuchy z jabłkiem bm z mąki pełnoziarnistej [1a,3]	2 szt
			Ziemniaki	100 g	Kasza jęczmieńna pęczak [1c]	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa malinowa	50 g
	Mix sałat z papryką i z sosem winegret [10]	40 g	Surówka z kapusty białej z kukurydzą, natką i majonezem [3,10]	40 g	Surówka z selera z rodzynkami z sosem majonezowym [3,9,10]	40 g	Kapusta kiszona z żurawiną z oliwą [10]	40 g	Tarta marchewka z brzoskwiniami i sokiem z cytryny	40 g
			Marchewka mini	40 g	Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem roślinnym [1a]	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
<b>PODWIECZOREK</b>	Jogurt wegański owocowy	130 g	Koktajl bananowo - marchwiowy na jogurcie wegańskim	130 g	Pieczewo chrupkie [1a] + pasta z ciecierzycy piegusek	2 szt/20 g/5 g	Deserek z budyniem gotowanym na mleku roślinnym [1a,3]	1 szt	Wafle kukurydziane + masło orzechowe [5,8]	2 szt/20 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