



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK BOŻE CIAŁO		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki jaglane na mleku roślinnym	200 ml	Herbata owocowa	200 ml			Herbata owocowa	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			Kajzerka (1a)	1 szt.
	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g			Masło roślinne	10 g
	Pasta z ciecierzycy z oliwą	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g			Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g
	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Papryka	20 g	Kiełbaska z wysoką zawartością mięsa (6,9,10)	1 szt.			Pasta z jaja z majonezem (3,10)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Rzodkiewka	15 g			Ogórek	20 g
				Ketchup (1a,10)	20 g			Salata	5 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
OBIAD	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym z koperkiem na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1c,9)	200 ml			Zupa krem jarzynowy z ciecierzycą z natką pietruszki na wywarze warzywnym z grzankami pszennymi pełnoziarnistymi (1a,9)	200 ml
	Leczo z mięsem mielonym wieprzowym z soczewicą, cukinią, marchewką zagęszczone mąką pszenną (1a)	120 g	Nugetsy z kurczaka panierowane w sezamie z dodatkiem bułki tartej (1a,3,11)	70 g/3 szt.	Potrąвка z indyka z zielonym groszkiem w sosie ze śmietany roślinnej zagęszczone mąką pszenną (1a)	120 g			Ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem	220 g
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki	100 g	Gnocchi z batatów (1a)	100 g			Polewa truskawkowa	50 g
	Mix sałat z kukurydzą i oliwą z oliwek	40 g	Colesław z kapusty pekińskiej z kukurydzą i majonezem (3,10)	40 g	Buraczki tarte z cebulką i oliwą	40 g			Marchewka tarta z ananasem i sokiem z cytryny	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 agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Deser niespodzianka bm (1a,3)	1 szt.	Chrupki kukurydziane	1 op.	Jogurt owocowy wegański (6)	1 szt.			Koktajl pomarańcza, szpinak, banan na jogurcie wegańskim (6)	150 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 alergię 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 powyższej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:  
Natalia Wanga - Czajewska



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane z musem jabłkowym na mleku roślinnym (1d)	200 ml	Kakao na mleku roślinnym	200 ml	Kasza manna na mleku roślinnym (1a)	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	Bułeczka żytnia (1b)	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 oliwą	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Polędwica drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Paszтет zapiekany (1a,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g
	Szynka z drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Jajecznica na maśle roślinnym (3)	40 g	Ogórek	20 g	Dżem malinowy 100%	20 g	Salata	5 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Rzodkiewka	15 g	Papryka	20 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g
		Salata	5 g			Rukola	3 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	Kalarepa słupek	50 g
<b>OBIAD</b>	Zupa z fasolką szparagową z ziemniakami i natką na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa gulaszowa z papryką pomidorami z mięsem wieprzowym i ziemniakami z natką pietruszki (9)	200 ml	Zupa koperkowa z ryżem parabolicznym na wywarze drobiowo - warzywnym z natką pietruszki (9)	200 ml	Zupa żurek zakwas żytni z ziemniakami i jajkiem z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1b,3,9)	200 ml	Zupa meksykańska z czerwoną fasolą, kukurydzą, kaszą bulgur i koperkiem na wywarze warzywnym (1a,9)	200 ml
	Pulpeciki wieprzowo- wołowe z dodatkiem soi w sosie ze śmietany roślinnej z ziołami zagęszczonym mąką pszenną (1a,6)	4 szt./50 ml	Knedle z musem morelowym wyrób z mąki pszennej (1a,3)	3 szt	Kotlet schabowy panierowany w bułce tartej (1a,3)	70 g	Makaron penne z mąki durum z kawałkami indyka z sosem bazyliowym i z brokułem (1a,3)	220 g	Filet z miruny panierowane klasycznie w bułce tartej i sezamie (1a,3,4,11)	70 g
	Kasza pęczak (1c)	100 g	Polewa czekoladowa na jogurcie wegańskim (6)	50 g	Ziemniaki	100 g			Ziemniaki	100 g
	Surówka z kapusty białej z kukurydzą i natką w sosie majonezowym (3,10)	40 g	Salatka owocowa ananas gruszką jabłko z sosem mango	40 g	Buraczki wiórki z oliwą z oliwek	40 g	Mix sałat z kukurydzą z zielonym groszkiem prażonym słonecznikiem i oliwą	40 g	Mizeria z rzodkiewką i oliwą	40 g
	Kalafior	40 g			Surówka z pora, marchewki i jabłka z majonezem (3,10)	40 g			Marchewka mini	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 naturalny wegański z owocem z domowym musli z suszonymi owocami (żurawina, rodzynki, płatki owsiane) (1d,6)	130g /20 g	Marchewka słupek + sos ze śmietany roślinnej (6)	50 g/30g	Chałka pszenna bm z miodem (1a,3) + masło roślinne	50 g/10g/5 g	Kremowy deserek z kaszą kukurydzianą z borówkami na biszkopie pszennym bm (1a,3)	130 g	Galaretką truskawkowa	150 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. lubin 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