



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane na mleku roślinnym (1d)	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym	200 ml	Kakao na mleku roślinnym	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,1b)	50 g	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty (1a,1c,1d,11)	50 g	Butka grahamka (1a)	50 g
	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g
	Pasta z zielonego groszku	20 g	Polewica drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Kiełbaska drobiowa z wysoką zawartością mięsa (6,9,10)	1 szt.	Jajka gotowane z sosem majonezowym (3,10)	1 szt./20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g
	Dżem owocowy	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Smlaczek z fasoli z oliwą	20 g
	Rzodkiewka	15 g	Papryka	20 g	Ketchup (1a,10)	20 g	Rzodkiewka	20 g	Pomidor	20 g
							Pomidor	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 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	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem z młki durum z koperkiem na wywarze warzywnym (1a,3,9)	200 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9,10)	200 ml	Zupa rosół z makaronem z młki durum z natką pietruszki na wywarze drobiowa - warzywnym (1a,3,9)	200 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką (9)	200 ml	Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami i z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	200 ml
	Wieprzowina z cukinią w sosie pieczarkowym (1a,9)	120 g	Kluseczki ziemniaczane z dodatkiem młki pełnoziarnistej bm (1a)	180 g	Risotto z marchewką i zielonym groszkiem, kurczakiem i brokułem	220 g	Paluszki rybne w panierce (1a,4)	3 szt/70 g	Pierogi fasolowo - ziemniaczane z młki pełnoziarnistej (1a,3) z cebulką	6 szt
	Kasza bulgur (1a)	100 g	Polewa owocowa	50 g			Ziemniaki	100 g		
	Mizeria z oliwą	40 g	Marchew słupki	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą	40 g	Mix sałat z sosem vinegret (10)	40 g	Surówka wielowarzywna z ogórkiem i papryką z oliwą	40 g
	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka śliwka	200 ml	Kompot owocowy jabłko - agrest	200 ml	Kompot owocowy jabłko - porzeczka	200 ml	Kompot owocowy jabłko - agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Koktajl wieloowocowy na jogurcie wegańskim (6)	130 g	Wafle kukurydziane z hummusem (11)	2 szt / 20 g	Chafka pszenna bm z miodem (1a,3) + masło roślinne	50 g/20 g/ 5 g	Deserek malinowa chmurka z kaszą kukurydzianą na herbatnikach bm (1a,3)	150 g	Serek sojowy owocowo- waniliowy (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 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. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin 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	Domowe musli na mleku roślinnym (1d)	200 ml	Płatki zbożowe na mleku roślinnym (1a,1c,6)	200 ml	Kawa zbożowa na mleku roślinnym (1b,1c)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty (1a,1c,1d,11)	50 g	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb pszenno-żytni (1a,1b)	50 g	Bułka grahamka (1a)	50 g
	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g
	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Paszтет wieprzowy zapiekany (1a,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Pasta z pieczonej marchewki z oliwą	20 g	Hummus (11)	20 g
	Pasta z groszku z oliwą	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Ogórek	20 g	Indyk pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Jajecznica na maśle roślinnym (3)	40 g
	Salata	5 g	Pomidor	20 g			Pomidor	20 g	Pomidor	20 g
	Pomidor	20 g					Papryka	20 g		
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Kalarepa słupki	50 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym z koperkiem (9)	200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa rosół z makaronem z maki durum z natką pietruszki na wywarze drobiowo-warzywnym (1a,3,9)	200 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9,10)	200 ml	Zupa jarzynowa z koperkiem na wywarze warzywnym (9)	200 ml
	Makaron penne z indykiem w sosie bazyliowym i brokułami (1a,3)	220 g	Kluseczki ziemniaczane z dodatkiem maki pełnoziarnistej bm (1a,3)	180 g	Udka z kurczaka pieczone w ziołach	70 g	Gulasz wieprzowy (1a)	120 g	Paluszki rybne w panierce (1a,4)	3 szt/70 g
			Polewa owocowa	50 g	Ziemniaki	100 g	Kasza bulgur (1a)	100 g	Ziemniaki	100 g
	Mix sałat ze słonecznikiem i oliwą	40 g	Marchewka z jabłkiem i oliwą	40 g	Fasola szparagowa z bułką tartą i masłem roślinnym (1a)	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą, ogórkiem i koperkiem	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z marchewką (10)	40 g
					Surówka z pora, marchewki i jabłka z majonezem (3,10)	40 g	Bukiet warzyw z masłem roślinnym	40 g	Kalafior	40 g
	Mięta	200 ml	Kompot owocowy jabłko - śliwka	200 ml	Kompot owocowy jabłko - agrest	200 ml	Kompot owocowy jabłko - porzeczka	200 ml	Kompot owocowy jabłko - agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Jogurt owocowy wegański (6) z płatkami czekoladowymi o obniżonej zawartości cukru bm (1a,1c)	150 g	Weka pszenna (1a) + paprykarz wegański (9) + masło roślinne	50 g/20g/5 g	Deserek z kaszy kukurydzianej z kakao i malinami z biskoptem bm (1a,3)	150 g	Rogalik z nadzieniem owocowym bm (1a,3)	1 szt.	Koktajl szpinakowo-bananowy 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 swym 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. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienianych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.									OPRACOWANO PRZECZ DYTETKĄ: Natalia Wąga-Czajewska Dietetyk kliniczny	

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki jaglane na mleku roślinnym	200 ml	Kakao na mleku roślinnym	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym	200 ml
	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb jasny i żytni (1a,1b)	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty (1a,1c,1d,11)	50 g	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Bułka kajzerka (1a)	50 g
	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g
	Szynka sopocka (1a,6,9,10)	20 g	Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem (3,10)	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Kiełbaska drobiowa z wysoką zawartością mięsa (1a,6,9,10)	1 szt	Paszтет wieprzowy zapiekany (1a,6,9,10)	20 g
	Pasta z fasolą z oliwą	20 g	Rzodkiewka	20 g	Pasta z groszku z oliwą	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Pomidor	20 g
	Ogórek	20 g	Sałata	5 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g
	Pomidor	20 g			Papryka	20 g	Ketchup (1a,10)	20 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	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
OBIAD	Zupa krem ze świeżych pomidorów na wywarze warzywnym bm (9)	200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z koperkiem na wywarze warzywnym (1c,9)	200 ml	Zupa rosół z makaronem z maki durum z natką pietruszki na wywarze drobiowo-warzywnym (1a,3,9)	200 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką (9)	200 ml	Zupa gulaszowa z mięsem wieprzowym i ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1a,9)	200 ml
	Pulpeciki z kurczaka w sosie pieczeniowym (1a,3,6)	4 szt/50 g	Mięso wieprzowe w sosie neapolitańskim z makaronem z maki durum (1a,3,9)	220 g	Paluszki rybne w panierce (1a,4)	3 szt/70 g	Filet z piersi z indyka w sosie koperkowym bm (1a)	70 g/50g	Pancake pieczone w piecu bm (1a,3)	2 szt.
	Ryż paraboliczny	100 g			Ziemniaki	100 g	Ryż paraboliczny	100 g	Polewa kakaowo-bananowa na jogurcie wegańskim (6)	50 g
	Bukiet warzyw gotowanych (marchewka, kalafior, fasolka szparagowa)	40 g	Surówka z kapusty białej z koperkiem i oliwą	40 g	Salatka z ogórka kiszzonego z oliwą (10)	40 g	Surówka z marchewki, jabłka i selera (9)	40 g	Salatka owocowa z jabłka, brzoskiewi i ananasa z sokiem z cytryny	40 g
	Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki	40 g			Marchewka mini	40 g	Brokuły	40 g		
	Mięta	200 ml	Kompot owocowy jabłko - śliwka	200 ml	Kompot owocowy jabłko - agrest	200 ml	Kompot owocowy jabłko - porzeczka	200 ml	Kompot owocowy jabłko - agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Jogurt wegański z truskawkami i chia (6)	150 g	Smoothie owoce leśne na jogurcie wegańskim z płatkami owsianymi (1d,6)	150 ml	Drożdżówka z jabłkami bm (1a,3)	1 szt.	Pieczyczo chrupkie + pasta jarzynowa piegusek + masło roślinne	2 szt./20 g/ 5 g	Serek waniliowy wegański (6)	150 g
ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH 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 alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupki i produkty pochodne, 3.jajka i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soję 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 słarczany, 13. łubin 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 Wąga-Czajewska Dietetyk kliniczny	