



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym	200 ml	Płatki owsiane na mleku roślinnym (1d)	200 ml	Kakao na mleku roślinnym	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb jasny i żytni (1a,1b)	50 g	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty (1a,1c,1d,1f)	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
	Poledwica sopocka (1a,6,9,10)	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Kiełbaska drobiowa z wysoką zawartością mięsa (6,9,10)	1 szt.	Jajko gotowane z sosem majonezowym (3,10)	1 szt./20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g
	Pasta z ciecierzycy z oliwą	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Smlaczyk z fasoli z oliwą	20 g
	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Ketchup (1a,10)	20 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g
	Sałata	5 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
	Gulasz drobiowy z cukinią i marchewką w sosie własnym bm (1a)	120 g	Racuchy z jabłkiem bm z dodatkiem młki pełnoziarnistej (1a,3)	2 szt	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 borówkowa	50 g			Ziemniaki	100 g		
	Kapusta czerwona z kukurydzą i majonezem (3,10)	40 g	Surówka z marchewki i ananasem	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
	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)	150 g	Pieczewo chrupkie (1a) + hummus (11)	2 szt/20g	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.soję i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, 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:
Barbara Raus
 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	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Ogórek zielony słupki	50 g
OBIAŁ	Zupa krem warzywny 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 z maki durum z sosem bolognese z mięsa wieprzowego (1a,3,9)	220 g	Paluszki rybne w panierce (1a,4)	3 szt./70 g	Udka z kurczaka pieczone w ziołach	70 g	Gulasz wieprzowy z brokułami i cebulką (1a)	120 g	Kluseczki ziemniaczane z dodatkiem maki pełnoziarnistej bm (1a,3)	180 g
			Ziemniaki	100 g	Ziemniaki	100 g	Kasza bulgur (1a)	100 g	Polewa owocowa	50 g
	Mix sałat ze słonecznikiem i oliwą	40 g	Surówka colesław (3,10)	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	Marchewka z jabłkiem i oliwą	40 g
			Kalafior	40 g	Surówka z pora, marchewki i jabłka z majonezem (3,10)	40 g	Bukiet warzyw	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 ZBODNIE 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 wymienianych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.									OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Barbara Raus Dietetyk kliniczny	