



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata malinowa	200 ml	Kakao na mleku roślinnym	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym	200 ml	Płatki owsiane na mleku roślinnym z suszonymi morelami (1d)	200 ml	Herbata owocowa dzika róża-malina	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1a)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie [1a, 1b)	50 g	Pieczywo jasne i wieloziarniste (1a,11)	50 g	Pieczywo jasne 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
	Polewka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Indyk pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Schab pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem z dodatkiem majonezu (3,10)	20 g
	Dżem porzeczkowy niskosłodzony	20 g	Pasta z jajka i tuńczyka z majonezem (3,4,10)	20 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g
	Rzodkiewka tarta	20 g	Pomidor	20 g	Salata	5 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 g
	Ogórek	20 g	Papryka	20 g					Rzodkiewka	20 g
II ŚNIADANIE	Śliwka	1 szt./100 g	Melon	1 szt./100 g	Jabłko	1 szt./100 g	Banan	1 szt./100 g	Sok jabłkowo-marchewkowy [tłoczony]	150 ml
OBIAD	Zupa brokułowa z ziemniakami i natką na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa ogórkowa zabieleną śmietaną roślinną z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z koperkiem (9,10)	200 ml	Zupa z kolorowej fasolki szparagowej z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Domowy rosół z makaronem z maki durum na wywarze drobiowo-warzywnym z lubczykiem i natką pietruszki (1a,3,9)	200 ml	Zupa meksykańska z fasolą czerwoną, kukurydzą, pomidorami i ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	200 ml
	Makaron świderki z maki durum z sosem neapolitańskim z mięsem mielonym wieprzowym, włoszczyzną i soczewicą zagęszczony mąką kukurydzianą (1a,3,9)	220 g	Udka pieczone w ziołach prowansalskich	70 g	Gulasz z mięsem wieprzowo-drobiowym w kawałkach z pieczarkami i cebulką w sosie pieczeniowym z mąką pszenną (1a)	120 g	Mintaj panierowany z dodatkiem słonecznika i bułki tartej (1a,3,4)	70 g	Pierogi bm z jabłkiem na słodko - wyrób własny z dodatkiem maki pszennej i pełnoziarnistej [1a,3]	6 szt
			Ziemniaki	100 g	Kasza bulgur (1a)	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa truskawkowa	50 g
	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z sosem winegret (10)	40 g	Marchewka z groszkiem gotowana polana masłem roślinnym	40 g	Buraczki z oliwą	40 g	Colesław z kapusty białej (3,10)	40 g	Marchewka z ananaseм posypana orzechami (5,8)	40 g
	Bukiet warzyw	40 g	Surówka z kapusty czerwonej z koperkiem i oliwą	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą (10)	40 g	Kalafior	40 g	Ananas w kawałkach	40 g
	Mięta	200 ml	Kompot jabłko - śliwka	200 ml	Kompot wiśnia - agrest	200 ml	Kompot truskawka - porzeczka	200 ml	Kompot jabłko agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Brioszka bm z marmoladą (1a,3)	1 szt.	Smoothie malina, mango na mleku roślinnym + biszkopty pszenne bm (1a,3)	150 g/ 2 szt	Domowy koktajl na mleku roślinnym z borówkami	150 g	Czekoladowa kasza jaglana gotowany na mleku roślinnym z wiórkami kokosa (8)	150 g	Brioszka bm z owocem (1a,3)	1 szt.

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚLĄDKACH ZBODNIE Z RÓZPORZĄDZENIEM 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.orzechy ziemne, 6.soję i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne, 8. orzechy, 9.seler i produkty pochodne, 10. gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek slarki 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 Wągna - Czajewska
 Dietetyk kliniczny

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owoce leśne	200 ml	Kasza manna na mleku roślinnym z cynamonem (1a)	200 ml	Herbata malinowa	200 ml	Kasza jaglana na mleku roślinnym	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym	200 ml
	Pieczywo jasne graham (1a)	50 g	Pieczywo jasne razowe (1a)	50 g	Pieczywo jasne i żytnie (1a, 1b)	50 g	Pieczywo jasne i wieloziarniste (1a,11)	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
	Pasta z ciecierzycy z rzodkiewką i szczypiorkiem	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa z kurczaka z wysoką zawartością mięsa (6,9,10)	1 szt	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Jajko w sosie tatarskim (3,10)	1 szt/ 20 g
	Indyk pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Papryka	20 g	Pasta z fasoli z koperkiem	20 g	Rukola	3 g	Salata	5 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Ogórek	20 g	Rzodkiewka	20 g	Pomidor	20 g
	Rzodkiewka	20g			Sos pomidorowy	20 g				
II ŚNIADANIE	Jabłko	1szt./ 100 g	Arbuz	1szt./ 100g	Mus jabłkowy	1 szt	Śliwka	1szt./ 100g	Banan	1szt./ 100g
OBIAD	Zupa krem z kalafiora, marchewką, zielonym groszkiem i ziemniakami zabieleną śmietaną roślinną na wywarze warzywnym z koperkiem ze słonecznikiem (9)	200 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1a,9)	200 ml	Węgierska zupa gulaszowa z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	200 ml	Zupa barszcz biały z jajkiem ziemniakami zabieleną śmietaną roślinną z koperkiem na wywarze warzywnym (1b,3,9)	200 ml	Zupa z pieczonej dyni z natką z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym (9)	200 ml
	Wieprzowina w kawałkach w sosie ze śmietany roślinnej z pieczarkami (1a)	120 g	Roladka wieprzowo-drobiowa w sosie musztardowo- pieczeniowym z ogórkiem kiszonym (1a,3,10)	70 g	Knedle z morelami - wyrób domowowy z mąki pszennej (1a,3)	3 szt	Drobiowy kotlecik z groszkiem i marchewką w łagodnym sosie curry z mlekiem kokosowym (1a,3)	70 g/ 50 g	Paluszki rybne z mintaja panierowane klasycznie w bułce tartej (1a,3,4)	70 g/ 3 szt
	Kasza kuskus (1a)	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa jagodowa	50 g	Ryż paraboliczny	50 g	Ziemniaki	100 g
	Surówka z kapusty czerwonej i oliwą	40 g	Kapusta kiszona z papryką i oliwą (10)	40 g	Salatka z marchewki i jabłka z cynamonem	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z fasolą czerwoną kukurydzą z oliwą	40 g	Surówka z ogórka kiszzonego z papryką i z oliwą (10)	40 g
	Marchewka mini z oliwą	40 g	Brokuły	40 g	Salatka gruszka-ananas z sokiem z cytryny	40 g	Bukiet warzyw	40 g	Fasolka szparagowa	40 g
	Mięta	200 ml	Kompot jabłko - śliwka	200 ml	Kompot wiśnia - agrest	200 ml	Kompot truskawka - porzeczka	200 ml	Kompot jabłko agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Jogurt wegański straciatella z truskawkami (6)	150 ml	Deser szarlotka z jogurtem wegańskim i herbatnikami bm (1a,3)	150 g	Kukurydza gotowana	100 g	Rogalik pszenny z powidłami (1a,3)	1 szt	Kakaowa kasza kukurydziana na mleku roślinnym z wiśniami	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.jaja 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 siarczany, 13. tłubin 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

WROCLSKI CATERING SP. Z O.O.										
ŚNIADANIE	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
	Herbata malinowa	200 ml	Płatki jaglane na mleku roślinnym	200 ml	Herbata owocowa dzika róża-malina	200 ml	Kakao na mleku roślinnym	200 ml	Drobny makaron z mąki durum na mleku roślinnym (1a,3)	200 ml
	Pieczyno jasne i razowe (1a)	50 g	Pieczyno jasne i graham (1a)	50 g	Pieczyno pszenno - razowe (1a)	50 g	Pieczyno wieloziarniste (1a,11)	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
	Dżem porzeczkowy niskosłodzony	10 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Polędwica drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Indyk pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Pasta z ciecierzycy z koperkiem i oliwą	20 g
	Pasztecik drobiowo-wieprzowy (1a,6,9,10)	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z pieczonej papryki z oliwą i słonecznikiem	20 g	Pasta z jajka z zielonym groszkiem z dodatkiem majonezu (3,10)	20 g	Salata	5 g
	Rzodkiewka tarta	20 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g			Rukola	3 g	Ogórek	20 g		
II ŚNIADANIE	Śliwka	1 szt./100 g	Sok jabłkowy (tłoczony)	1 szt./100 g	Melon	1 szt./100 g	Banan	1 szt./100 g	Jabłko	1 szt./100 g
OBIAD	Zupa fasolowa z kielbaską z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (1a,6,9,10)	200 ml	Klasyczny barszcz czerwony z ziemniakami i z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa neapolitańska z makaronem z mąki durum posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym (1a,3,9)	200 ml	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z pomidorami z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa pomidorowa z kluseczkami na wywarze warzywnym z bazylią oregano i natką pietruszki (1a,3,9)	200 ml
	Kurczak w kawałku z kalafiorom i brokułom w sosie ze śmietany roślinnej z mąką pszenną (1a)	120 g	Klusieczki ziemniaczane - wyrób własny z mąki pełnoziarnistej (1a,3)	180 g	Kotlet schabowy klasyczny w bułce tartej (1a,3)	1 szt (70g)	Pulpeciki z wieprzowo wołowe z dodatkiem soi w sosie pieczeniowym (1a,6)	4 szt/50 ml	Ryba Mintaj panierowany w sezamie i w bułce tartej (1a,3,4,11)	70 g
	Ryż paraboliczny z kurkumą	100 g	Polewa waniliowa na jogurcie wegańskim (6)	50 g	Ziemniaki	100 g	Mix kasz pęczak, bulgur (1a,1c)	100 g	Ziemniaki	100 g
	Surówka z kapusty białej z oliwą	40 g	Salatka owocowa jabłko gruszką brzoskwinia z sokiem z cytryny	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką porem z oliwą	40 g	Buraczki tarte lekko chrzanowe	40 g	Salatka kapusty białej z marchewką, rzodkiewką białą i oliwą	40 g
	Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką (10)	40 g	Marchew súpki	40 g	Brokuły	40 g	Mix salat z rzodkiewką i oliwą	40 g	Kalafior	40 g
	Mięta	200 ml	Kompot jabłko - śliwka	200 ml	Kompot wiśnia - agrest	200 ml	Kompot truskawka - porzeczka	200 ml	Kompot jabłko agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Buleczka z dżemem niskosłodzonym (1a)	1 szt/20 g	Wafle kukurydziane + masło orzechowe (5,8)	2 szt/20 g	Mufinki bm z porzeczką z Torcikowej Chatki - wyrób domowy (1a,3)	1 szt	Kasza jaglana na mleku roślinnym z borówkami posypany wiórkami kokosa (8)	150 g	Chlebka pszenna bm z konfiturą wiśniową o obniżonej zawartości cukru (1a,3)	50 g/20 g
ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚLĄKACH 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. 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, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Borczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i słarczany, 13. łublin i produkty pochodne, 14. Młeczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji potłdków.									OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Natalia Wanga - Czajewska Dietetyk kliniczny	