

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA WIGILIA DLA PLACÓWEK		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata truskawkowa	200 ml	Płatki owsiane na mleku roślinnym (1d) + herbata dzika róża	200 ml/ 200ml	Kakao na mleku roślinnym+ herbata malinowa	200 ml/ 200ml	Zacierka z mąki durum na mleku roślinnym (1a,3) + herbata owoce leśne	200 ml/ 200ml	Herbata dzika róża-malina	200 ml
	Chleb pszenno żytni (1a,1b)	50 g	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb jasny 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
	Pasta z ciecierzycy z ziołami - wyrób własny	20 g	Pasta z jajka z pieczarkami z dodatkiem majonezu (3,10) - wyrób własny	20 g	Pasta z fasoli z jabłkiem - wyrób własny	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g
	Szynka z indyka (1a,6,9,10)	20 g	Schab pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Rukola	15 g	Pasta z pieczonej marchewki ze słonecznikiem - wyrób własny	20 g
	Rzodkiewka tarta	15 g	Ogórek	20g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Pomidor	20 g			Salata	5 g
II ŚNIADANIE	Jabłko	1 szt./ 100 g	Banan	1 szt./ 100 g	Mandarynka	1 szt./ 100 g	Gruszka	1 szt./ 100 g	Mandarynka	1 szt./ 100 g
OBIAD	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	250 ml	Zupa żurek na zakwasie żytnim z jajkiem ziemniakami na wywarze warzywnym z majerankiem i koperkiem (1b,3,9)	250 ml	Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym z koperkiem z pierogami z kapustą i pieczarkami bm (1a,3)	250 ml/ 3 szt	Zupa krem z dyni z mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym z grzankami pszennymi pełnoziarnistymi (1a,9)	250 ml	Zupa grochówka z ziemniakami i kielbaską z wysoką zawartością mięsa z natką pietruszki (1a,6,9,10)	250 ml
	Leczo z cukinią, pomidorami, marchewką i pieczoną kielbaską wieprzową z dodatkiem natki pietruszki (1a,6,9,10)	120 g	Kotlecik mielony pieczony z mięsa drobiowo-wieprzowego z dodatkiem bułki tartej (1a,3) z sosem pieczeniowym (1a)	70g/ 50 ml	Ryba Mintaj panierowany w bułce tartej (1a,3,4)	70 g	Kotlet schabowy panierowany w bułce tartej (1a,3)	70g	Naleśniki z brzoskwiniami bm (1a,3)	2 szt
	Ryż paraboliczny	100 g	Kasza gryczana	100 g	Ziemniaki	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa kakaowa straciella z jogurtem wegańskim (6)	50g
	Fasolka szparagowa z oliwą	40 g	Surówka z czerwonej kapusty z kukurydzą i majonezem (3,10)	40 g	Warzywa po grecku (marchewka, pietruszka, cebula, przecier pomidorowy) (1a)	40 g	Kiszona kapusta z jabłkami i oliwą (10)	40 g	Jabłko prażone z cynamonem	40 g
	Surówka z białej kapusty z oliwą	40 g	Brokuły	40 g	Bukiet warzyw	40 g	Kalafior	40 g	Marchew słupek	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	Koktajl borówka - truskawka na mleku roślinnym - wyrób własny	150 ml	Deser malinowy z jogurtem wegańskim i herbatnikami bm (1a,3) - wyrób własny	150 g	Ciasto świąteczne bm (1a,3) - wyrób własny	1 porcja	Brioszka z jabłkiem bm (1a,3) - wyrób własny	1 szt	Weka pszenna (1a) + pasta z brokuła z ciecierzycą i prażonym słonecznikiem - wyrób własny	50g/ 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. 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. 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 Wąga-Czajewska Dietetyk kliniczny	

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚLAKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w Jodłospisie 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. Skruplaki 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 siarczany, 13. tufin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji poślaków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Natalia Wanga-Czajewska
Dietetyk kliniczny

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK NOWY ROK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata dzika róża	200 ml	Ryż na mleku roślinnym z cynamonem + herbata owoce leśne	200 ml/ 200ml	Kakao na mleku roślinnym+ herbata truskawkowa	200 ml/ 200ml			Herbata malinowa	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,1b)	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty (1a,1c,1d,11)	50 g			Chleb pszenno - żytni (1a,1b)	50 g
	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g			Masło roślinne	10 g
	Pasta z fasoli z oliwą-wyrób własny	20 g	Szynka z kurczaka (1a,6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa z wysoką zawartością mięsa (6,9,10)	1 szt			Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g
	Schab pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Salata	5 g	Pasta z pieczonej dyni z prażonym słonecznikiem i oliwą - wyrób własny	20 g			Paprykarz wegański z soczewicą (9) - wyrób własny	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g			Ogórek kiszony (10)	20 g
	Rzodkiewka	20 g			Sos pomidorowy	20 g			Salata	5 g
					Papryka	20 g				
II ŚNIADANIE	Gruszka	1 szt./ 100 g	Banan	1 szt./ 100 g	Mandarynka	1 szt./ 100 g			Gruszka	1 szt./ 100 g
OBIAD	Zupa kapuśniak z mieszanych kapust na wywarze warzywnym z ziemniakami i koperkiem (9,10)	250 ml	Zupa krem z cukini na wywarze warzywnym z natką pietruszki z grzankami pszennymi pełnoziarnistymi (1a,9)	250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	250 ml			Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym (9)	250 ml
	Ryż paraboliczny z jabłkiem i cynamonem	220 g	Rumsztyk mielony z mięsa wieprzowego z dodatkiem ciecierzycy podany z cebulką (1a,3)	1 szt/ 70 g	Pałeczki z kurczaka pieczone w ziołach	2 szt			Pancake z mąki pszennej bm (1a,3)	3 szt.
			Ziemniaki	100 g	Ziemniaki	100 g			Polewa truskawkowa	50 ml
	Surówka z marchewki z oliwą	40 g	Ćwikła lekko chrzanowa z oliwą	40 g	Kapusta pekińska z marchewka z majonezem (3,10)	40 g			Salatka owocowa ananas-jabłko	40 g
	Ogórek zielony słupki	40 g	Salatka z ogórka kiszzonego z koperkiem i oliwą (10)	40 g	Bukiet warzyw z masłem roślinnym	40 g			Marchew słupki	40 g
	Mięta	200 ml	Kompot jabłko - śliwka	200 ml	Kompot wiśnia - agrest	200 ml			Kompot jabłko agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Wafle kukurydziane + masło orzechowe (5,8)	2 szt./ 20 g	Deserek z kaszy jaglanej na mleku roślinnym z owocami (1a,3) - wyrób własny	150 g	Deserek z kaszy kukurydzianej z musem malinowym - wyrób własny	150 g			Serek waniliowy wegański (6)	150 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZBODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w Jadłospisach 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. Borczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki 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 Wanga-Czajewska
 Dietetyk kliniczny