

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK ZIELONY DZIEŃ	
ŚNIADANIE	Herbata malinowa	200 ml	Płatki owsiane na mleku roślinnym [1d] + herbata owoce leśne	200 ml/200ml	Kakao na mleku roślinnym	200 ml	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym + herbata dzika róża - malina	200 ml/200ml	Herbata truskawkowa	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe [1a]	50 g	Pieczywo jasne i graham [1a]	50 g	Pieczywo pszenno - razowe [1a]	50 g	Pieczywo jasne i wieloziarniste [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	Masło roślinne	10 g
	Szynka z indyka [1a, 6, 9, 10]	20 g	Pasta z jaja i tuńczyka z koperkiem i majonezem [3, 4, 10] - wyrób własny	20 g	Dżem niskosłodzony	20 g	Polewka drobiowa [1a, 6, 9, 10]	20 g	Pasta z pieczonej papryki i ciecierzycy z oliwą i słonecznikiem - wyrób własny	20 g
	Pasta z fasoli z oliwą - wyrób własny	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z groszku z pomidorami - wyrób własny	20 g	Papryka	20 g	Szynka wieprzowa [1a, 6, 9, 10]	20 g
	Ogórek kiszony [10]	15 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g
	Papryka	20 g			Salata	5 g			Salata	5 g
II ŚNIADANIE	Gruszka	1 szt./100 g	Banan	1 szt./100 g	Jabłko	1 szt./100 g	Gruszka	1 szt./100 g	Mandarynka	1 szt./100 g
OBIAŁ	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki [9]	250 ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową z ryżem parabolicznym z natką pietruszki na wywarze warzywnym [9]	250 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z pieczarkami i z natką pietruszki na wywarze warzywnym [1c, 9]	250 ml	Zupa krem cukiniowo-brokułowy z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym posypany prażonym słonecznikiem [9]	250 ml	Zupa żurek z jajkiem i ziemniakami z koperkiem na wywarze warzywnym [1b, 3, 9]	250 ml
	Delikatny butter chicken - kurczak w kawałku, kalafior papryka w sosie pomidorowym z mlekiem kokosowym z mąką pszenną [1a]	120 g	Kotlet mielony pieczony z dodatkiem bułki tartej [1a, 3]	1 szt	Paluszki rybne z mintaja panierowane w bułce tartej [1a, 4]	3 szt/70 g	Kotlet schabowy panierowany w bułce tartej [1a, 3]	1 szt/70 g	Ryż paraboliczny z jabłkami, orzechami i cynamomen [5, 8]	180 g
	Makaron penne z pszenicy durum [1a, 3]	100 g	Ziemniaki	100g	Ziemniaki	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa waniliowa na jogurcie wegańskim [6]	50 g
	Surówka z kapusty białej z sosem mango	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z oliwą	40 g	Marchewka z groszkiem i z masłem roślinnym	40 g	Salatka szwedzka z ogórka kiszzonego, papryki z oliwą [10]	40 g	Surówka marchew, seler, brzoskwinia z sokiem z cytryny [9]	40 g
	Brokuły	40 g	Bukiet warzyw	40 g	Surówka z kiszzonej kapusty z kukurydzą z oliwą [10]	40 g	Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem roślinnym [1a]	40 g	Salatka z ananasa i gruszki	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	Smoothie bananowo-kakaowe z masłem orzechowym na mleku roślinnym [5] - wyrób własny	150 ml	Deser truskawkowy z jogurtem wegańskim i biszkoptem bm [1a, 3, 6] - wyrób własny	150 g	Mufinka z jabłkiem bm - wyrób domowy [1a, 3]	1 szt	Budyń waniliowy na mleku roślinnym - wyrób własny	150 g	Kisiel owocowy z biszkoptem [1a, 3] - wyrób własny	150 ml/1szt

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, 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 powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Natalia Wanga - Czajewska
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owoce leśne	200 ml	Ryż na mleku roślinnym + herbata malinowa	200 ml/200ml	Kawa zbożowa na mleku roślinnym [1a, 1b]	200 ml	Makaron literki na mleku roślinnym [1a,3] + herbata dzika róża	200 ml/200ml	Herbata truskawkowa	200 ml
	Pieczyno jasne i razowe [1a]	50 g	Pieczyno pszenno - żytnie [1a,1b]	50 g	Pieczyno jasne i graham [1a]	50 g	Pieczyno jasne i wieloziarniste [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	Masło roślinne	10 g
	Polędwica sopocka [1a,6,9,10]	20 g	Szynka z indyka [1a,6,9,10]	20 g	Polędwica drobiowa [1a,6,9,10]	20 g	Szynka wieprzowa [1a,6,9,10]	20 g	Pasta z jaja z majonezem [3,10]-wyrób własny	20 g
	Pasta z ciecioriki z koperkiem i prażonym słonecznikiem - wyrób własny	20 g	Papryka	20 g	Domowe czekoladowe powidlą-wyrób własny	15 g	Papryka	20 g	Schab pieczony [1a,6,9,10]	20 g
	Rzodkiewka	15 g	Salata	5 g	Pomidor	20 g	Rukola	3 g	Ogórek kiszony [10]	20 g
	Ogórek	20 g			Rzodkiewka	15 g			Salata	5 g
II ŚNIADANIE	Gruszka	1 szt./100 g	Banan	1 szt./100 g	Jabłko	1 szt./100 g	Gruszka	1 szt./100 g	Mandarynka	1 szt./100 g
OBIAD	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym [9]	250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem drobnym na wywarze warzywnym z natką pietruszki [1a,3,9]	250 ml	Zupa koperkowa z ryżem parabolicznym na wywarze drobiowo-warzywnym [9]	250 ml	Zupa fasolowa z kielbaską i z ziemniakami na wywarze warzywnym [1a,6,9,10]	250 ml	Zupa neapolitańska z makaronem z maki durum posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym [1a,3,9]	250 ml
	Pulpeciki wieprzowo - wołowe w sosie pieczeniowym z dodatkiem śmietany roślinnej z pieczarkami i groszkiem [1a,6]	4 szt/50 ml	Pałeczka z kurczaka pieczona w ziołach	2 szt/70 g	Stek wieprzowy podsmażany z cebulką [1a,3]	1 szt/70 g	Pancake - wyrób z maki pszennej pieczony w piecu bm [1a,3]	3 szt	Filet rybny z Mintaja panierowane klasycznie w bułce tartej [1a,3,4]	1 szt/70g
	Mix kasz jęczmienna i gryczana [1c]	100 g	Ziemniaki	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa malinowa z wiórkami kokosowymi [8]	50 ml	Ziemniaki	100 g
	Mix sałat, kukurydza z sosem winegret [10]	40 g	Surówka z czerwonej kapusty z sosem majonezowym [3,10]	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z żurawiną z oliwą [10]	40 g	Marchewka tarta z jabłkiem i oliwą	40 g	Coleslaw białej kapusty z kukurydzą [3,10]	40 g
	Brokuły z masłem roślinnym	40 g	Marchewka mini z oliwą	40 g	Bukiet warzyw	40 g	Kalarepa słupki	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	Koktajl banan - mango na mleku roślinnym - wyrób własny	150 g	Kisiel pomarańczowy - wyrób własny +herbatniki pszenne bm [1a,3]	150 g/2 szt	Galaretka owocowa- wyrób własny	150 g	Tortille kukurydziane + Hummus pomidorowy z sezamem [11]-wyrób własny	30g/20 g	Deserek borówkowa chmurka z biskoptem bm [1a,3]- wyrób własny	150 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚILKACH 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. tulin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
 Natalia Wanga - Czajewska
 Dietetyk kliniczny