



	PONIEDZIALEK		WTOREK ZIELONY DZIEŃ		ŚRODA		WIELKI CZWARTEK		WIELKI PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata truskawkowa	200 ml	Zacierka z mąki durum na mleku roślinnym (1a,3) + herbata dzika róża	200 ml/200 ml	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym + herbata malinowa	200 ml/200 ml	Kakao na mleku roślinnym	200 ml	Herbata owoce leśne	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,1b)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,1b)	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 fasoli z ziołami - wyrób własny	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Szynka z indyka (1a,6,9,10)	20 g	Jajko w sosie tatarskim - wyrób własny (3,10)	1,5 szt/30 g	Polędwica drobiowa (1a,6,9,10)	20 g
	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g	Szynka święteczna (1a,6,9,10)	20 g	Paprykarz wegański (9)	20 g
	Rzodkiewka	20 g	Rukola	3 g	Salata	5 g	Paszтет wieprzowy (1a,6,9,10)	20 g	Ogórek	20 g
	Ogórek	20 g					Rzeżucha	3 g	Salata	5 g
						Rzodkiewka	20 g			
II ŚNIADANIE	Gruszka	1 szt./100 g	Mandarynka	1 szt./100 g	Jabłko	1 szt./100 g	Gruszka	1 szt./100 g	Banan	1 szt./100 g
OBIAD	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami i pomidorami z koperkiem na wywarze warzywnym (9,10)	250 ml	Zupa krem z zielonego groszku na wywarze warzywnym z grzankami pszennymi (1a,9)	250 ml	Zupa krem jarzynowy na wywarze warzywnym ze słonecznikiem (9)	250 ml	Zupa żurek z ziemniakami i kielbaską na wywarze warzywnym z majerankiem (1a,1b,6,9,10)	250 ml	Zupa koperkowa z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym (9)	250 ml
	Makaron świderki z mąki durum z sosem neapolitańskim z mięsem mielonym wieprzowym włoszczyzną (1a,3,9)	220 g	Ryż paraboliczny z jabłkami prażonymi	220 g	Pierogi bm fasolowo-ziemniaczane wyrób domowy z dodatkiem mąk pełnoziarnistych (1a,3) okraszone cebulką	6 szt	Schab w sosie pieczeniowym z dodatkiem musztardy (1a,10)	1 szt/50 ml	Ryba mintaj panierowany z sezamem (1a,3,4,11)	70 g
			Polewa waniliowo-cynamonowa na jogurcie wegańskim (6)	50 g			Mix kasz jęczmienna wiejska i pęczak (1c)	100 g	Ziemniaki	100 g
	Mix sałat z kukurydzą i sosem winegret (10)	40 g	Surówka z marchewki z sokiem z cytryny	40 g	Surówka z kapusty czerwonej z majonezem (3,10)	40 g	Tradycyjna ćwikła z chrzanem z olejem	40 g	Salatka z ogórków kiszonych z olejem rzepakowym tłoczonym na zimno (10)	40 g
	Fasolka szparagowa	40 g	Ogórek słupki	40 g	Bukiet warzyw	40 g	Marchewka mini	40 g	Brokuły	40 g
	Mięta	200 ml	Kompot jabłko - śliwka	200 ml	Kompot wiśnia - agrest	200 ml	Kompot truskawka - porzeczką	200 ml	Kompot jabłko agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Koktajl malina brzoskwinia z jogurtem wegańskim i z miodem (6) - wyrób własny	150 g	Koktajl Szrekowy - marchew, banan, szpinak na jogurcie wegańskim (6)	150 ml	Jogurt wegański (6)	1 szt.	Ciasto święteczne bm - wyrób własny (1a,3)	1 por.	Mus owocowy	1 szt

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH 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, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Borczyca 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 wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Natalia Wanga-Czajewska
Dietetyk kliniczny

	PONIEDZIAŁEK WIELKANOCNY		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE			Herbata dzika róża-malina	200 ml	Kawa zbożowa na mleku roślinnym (1b,1c)	200 ml	Płatki owsiane na mleku roślinnym (1d) + herbata truskawkowa	200 ml/200 ml	Herbata dzika róża	200 ml
			Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb jasny i żytni (1a,1b)	50 g	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Kajzerka (1a)	1 szt.
			Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g
			Pasta z ciecierzycy z oliwą - wyrób własny	20 g	Paszтет drobiowo-wieprzowy (1a,6,9,10)	20 g	Schab pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka z majonezem (3,10) - wyrób własny	20 g
			Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Rzodkiewka	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g
			Ogórek kiszony (10)	20 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g
			Rzodkiewka	20 g	Salata	5 g			Salata	5 g
II ŚNIADANIE			Mandarynka	1 szt./100 g	Jabłko	1 szt./100 g	Gruszka	1 szt./100 g	Banan	1 szt./100 g
OBIAD			Zupa jarzynowa z kalafiorom na wywarze warzywnym posypana natką (9)	250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym i koperkiem (9,10)	250 ml	Zupa neapolitańska z makaronem z mąki durum posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym (1a,3,9)	250 ml	Zupa krem brokułowy z kaszą jaglaną i natką na wywarze warzywnym posypany pestkami dyni (9)	250 ml
			Leczo z cukinią, pomidorami i pieczoną kiełbaską wieprzową z dodatkiem natki pietruszki (1a,6,9,10)	120 g	Gulasz drobiowy z pieczarkami zielonym groszkiem w sosie ze śmietany roślinnej (1a)	120 g	Paleczka z kurczaka z ziołami	2 szt.	Ryba Mintaj panierowany z bułką tartą i sezamem (1a,3,4,11)	70 g
			Kasza bulgur (1a)	100 g	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki	100 g	Ziemniaki	100 g
			Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem wegańskim (6)	40 g	Buraczki tarte z olejem	40 g	Coleslaw z marchewką w sosie majonezowym (3,10)	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z papryką i z olejem (10)	40 g
			Marchewka súpki	40 g	Mix sałat z rukolą i oliwą	40 g	Bukiet warzyw z masłem roślinnym	40 g	Kalafior	40 g
			Kompot jabłko - śliwka	200 ml	Kompot wiśnia - agrest	200 ml	Kompot truskawka - porzeczka	200 ml	Kompot jabłko agrest	200 ml
			Jogurt wegański (6) + wielozbożowe kulki kakaowe bm (1a,1c)	140 g/10 g	Chałka bm z kruszonką i miodem (1a,3)	50 g/10 g	Budyń czekoladowy na mleku roślinnym z konfiturą malinową - wyrób własny	150 g	Brzoskwinowy deser z kaszy jaglanej na biszkopecie pszennym bm (1a,3) - wyrób własny	150 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH 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.jajka i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.saje 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. Dwutiętnik 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



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata truskawkowa	200 ml	Kociołek z płatków jęczmiennych i żytnich na mleku roślinnym (1b,1c) + herbata dzika róża	200 ml/200 ml	Kakao na mleku roślinnym	200 ml	Kasza jaglana na mleku roślinnym + herbata malinowa	200 ml/200 ml	Herbata owoce leśne	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty (1a,1c,1d,11)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,1b)	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 groszku z rzodkiewką i szczypiorkiem - wyrób własny	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa z wysoką zawartością mięsa (1a,6,9,10)	1 szt	Schab pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka z tuńczykiem z majonezem (3,4,10) - wyrób własny	20 g
	Szynka z drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Rzodkiewka	20 g	Pasta z ciecierzycy z ogórkiem - wyrób własny	20 g	Pomidor	20 g	Poledwica drobiowa (1a,6,9,10)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Papryka	20 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 g
	Papryka	20 g			Sos pomidorowy	20 g			Salata	5 g
				Ogórek kiszony (10)	20 g					
II ŚNIADANIE	Gruszka	1 szt./100 g	Mandarynka	1 szt./100 g	Jabłko	1 szt./100 g	Gruszka	1 szt./100 g	Banan	1 szt./100 g
OBIAD	Zupa szczawiowa z jajkiem z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (3,9)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy pęczak na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1c,9)	250 ml	Zupa krem ziemniaczany na wywarze warzywnym z natką pietruszki posypana pestkami dyni (9)	250 ml	Zupa rosół z makaronem z pszenicy durum z natką pietruszki na wywarze drobiowo- warzywnym (1a,3,9)	250 ml	Zupa grochowa z kielbaską pieczoną i ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (1a,6,9,10)	250 ml
	Pulpeciki wieprzowo- wołowe z dodatkiem soi w sosie ze śmietany roślinnej z ziołami (1a,6)	4 szt/50 ml	Paluszki rybne panierowane w bułce tartej pieczone w piecu (1a,4)	3 szt	Makaron penne z mąki durum z kawałkami indyka z sosem bazyliowym i brokułem (1a,3)	220 g	Kotlet mielony drobiowo- wieprzowy (1a,3)	70 g	Pierogi bm fasolowo-ziemniaczane wyrób domowy z dodatkiem mąk pełnoziarnistych (1a,3) okraszone cebulką	6 szt
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki	100 g			Ziemniaki	100 g		
	Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem	40 g	Colesław z kolorowej kapusty z majonezem (3,10)	40 g	Mix sałat z kukurydzą z zielonym groszkiem prażonym słonecznikiem i olejem	40 g	Surówka marchew seler z oliwą (9)	40 g	Salatka z buraczków z olejem rzepakowym tłoczonym na zimno	40 g
	Marchewka z groszkiem	40 g	Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem roślinnym (1a)	40 g	Marchewka mini	40 g	Bukiet warzyw	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z rzodkiewką i jogurtem wegańskim (6)	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 borówkowy z chia z na mleku roślinnym - wyrób własny	150 ml	Kisiel owoce leśne z chrupkami kukurydzianymi - wyrób własny	150 g/5 g	Mufinka z Torcikowej Chatki z czerwoną porzeczką bm - wyrób domowy (1a,3)	1 szt	Galaretka owocowa - wyrób własny	150 g	Kukurydza gotowana	1 szt

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 alergię 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.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 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 Wanga-Czajewska
 Dietetyk kliniczny