



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata malinowa	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym + herbata dzika róża	200 ml/200ml	Kawa zbożowa na mleku roślinnym (1b,1c)	200 ml	Płatki ryżowe na mleku roślinnym + herbata truskawkowa	200 ml/200ml	Herbata dzika róża-malina	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,1b)	50 g	Chleb jasny i graham (1a,1b)	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty (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
	Pasztet wieprzowy zapiekany (1a,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Schab pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Szynka z indyka (1a,6,9,10)	20 g
	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z fasoli z koperkiem - wyrób własny	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z soczewicy ze słonecznikiem prażonym - wyrób własny	20 g
	Rzodkiewka	20 g	Salata	5 g	Papryka	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Rzodkiewka	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g			Rzodkiewka	20 g			Ogórek	20 g
II ŚNIADANIE	Gruszka	1 szt./100 g	Banan	1 szt./100 g	Mandarynka	1 szt./100 g	Gruszka	1 szt./100 g	Jabłko	1 szt./100 g
OBİAD	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem z ziemniakami z natką na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem na wywarze warzywnym z koperkiem (3,9)	250 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1a,9)	250 ml	Zupa krem z buraka na wywarze warzywnym z dodatkiem kaszy jaglanej posypyany słonecznikiem prażonym (9)	250 ml	Zupa grochowa z kielbaską pieczoną na wywarze warzywnym z majerankiem (1a,6,9,10)	250 ml
	Makaron z sosem bolońskim z mięsa wieprzowego z włoszczyzną (1a,3,9)	220 g	Klopsiki drobiowo-wieprzowe w sosie pieczeniowym (1a,3)	70 g/50 ml	Kotlet schabowy w panierce z bułki tartej (1a,3)	70 g	Mintaj panierowany klasycznie w bułce tartej (1a,3,4)	70 g	Kluseczki ziemniaczane bm - wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej i pełnoziarnistej (1a,3)	180 g
			Mix kasz jęczmienna i gryczana (1c)	100 g	Ziemniaki	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa owocowa	50 ml
	Mix sałat z ogórkiem i sosem winegret (10)	40 g	Salatka z buraczków z oliwą	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z olejem (10)	40 g	Colesław z kapusty białej (3,10)	40 g	Surówka z marchewki i brzoskwini z oliwą	40 g
	Bukiet warzyw	40 g	Surówka z selera i jabłka z majonezem (3,9,10)	40 g	Marchewka z groszkiem	40 g	Brokuły z masłem roślinnym	40 g	Kalarepa słupki	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 z owocem (6) z płatkami czekoladowymi bm o obniżonej zawartości cukru (1a,1c)	140 g/10 g	Deserek ryżowy z truskawkami na mleku roślinnym - wyrób własny	150 g	Mufinka z agrestem bm - wypiek domowy (1a,3)	1 szt.	Budyń waniliowy na mleku roślinnym - wyrób własny	150 g	Chrupki kukurydziane	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. Skorupiaki i produkty pochodne, 3.jajko 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 słarczany, 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		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owoce leśne	200 ml	Domowe musli na mleku roślinnym (1a,1c,1d) + herbata dzika róża	200 ml/200ml	Kakao na mleku roślinnym	200 ml	Makaron na mleku roślinnym (1a,3) + herbata truskawkowa	200 ml/200ml	Herbata dzika róża-malina	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,1b)	50 g	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty (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 kurczaka (1a,6,9,10)	20 g	Pasta z jają z majonezem (3,10) - wyrób własny	20 g	Parówka drobiowa (1a,6,9,10)	1 szt	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Pasta z jają i tuńczyka z majonezem (3,4,10) - wyrób własny	20 g
	Pasta z groszku z oliwą	20 g	Salata	5 g	Paprykarz wegański (9) - wyrób własny	20 g	Rukola	3 g	Szynka z indyka (1a,6,9,10)	20 g
	Rzodkiewka	20 g	Papryka	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g
	Pomidor	20 g			Sos pomidorowy	20 g			Salata	5 g
					Rzodkiewka	20 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 pomidorowa z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	250 ml	Zupa fasolowa z pieczoną kielbaską ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1a,6,9,10)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1c,9)	250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (9,10)	250 ml	Zupa rosół z makaronem nitki z pszenicy durum na wywarze miesno- warzywnym z natką pietruszki (1a,3,9)	250 ml
	Kurczak w kawałku z kalafiozem w sosie ze śmietany roślinnej z mąką pszenną (1a)	120 g	Kluski śląskie z mięsem wieprzowym okraszone cebulką (1a,3,6,9,10)	4 szt.	Paluszki rybne z Mintaja panierowane klasycznie w bułce tartej (1a,4)	3 szt/70 g	Gulasz wieprzowy w sosie własnym z warzywami (1a,9)	120 g	Pierogi bm z borówkami na słodko z dodatkiem mąk pełnoziarnistych (1a,3)	6 szt
	Kasza kuskus (1a)	100 g			Ziemniaki	100 g	Ryż paraboliczny	100 g	Polewa truskawkowa	50 ml
	Surówka z kapusty czerwonej z oliwą	40 g	Surówka z kiszzonego ogórka z sosem musztardowym (10)	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i z oliwą	40 g	Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem roślinnym (1a)	40 g	Jabłko prażone	40 g
	Brokuły	40 g	Marchewka mini	40 g	Kalafior	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z natką pietruszki (10)	40 g	Marchew słupki	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 z truskawkami (6) - wyrób własny	150 g	Kasza kukurydziana z brzoskwiniami na biszkopcie pszennym bm (1a,3) - wyrób własny	150 g	Galełka cytrynowa z jogurtem wegańskim i nasionami chia (6) - wyrób własny	150 g	Kisiel wiśniowy - wyrób własny + herbatniki pszenne bm (1a,3)	150 g/2 szt	Koktajl witaminowy marchew, jabłko, seler, banan (9)	150 ml

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.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. 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:
Natallę Wanga - Czojewska
 Dietetyk kliniczny