



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata malinowa	200 ml	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym (1c) + herbata dzika róża	200 ml / 200 ml	Kawa zbożowa na mleku roślinnym (1b,1c)	200 ml	Makaron literki na mleku roślinnym (1a,3) + herbata owoce leśne	200 ml / 200 ml	Herbata truskawkowa	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, 1f)	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 ze szczypiorkiem	20 g	Polędwica drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Szynka z indyka (1a,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Szynka ze schabu (1a,6,9,10)	20 g
	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Papryka	20 g	Pasta brokułowa ze słonecznikiem - wyrób własny	20 g	Ogórek	20 g	Pasta z jaja z majonezem (3,10) - wyrób własny	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Sałata	5 g	Rzodkiewka	20 g	Rukola	3 g	Pomidor	20 g
	Rzodkiewka	20 g			Pomidor	20 g			Sałata	5 g
II ŚNIADANIE	Jabłko	1 szt./ 100 g	Banan	1 szt./ 100 g	Arbuz	1 szt./ 100 g	Gruszka	1 szt./ 100 g	Pomarańcza	1 szt./ 100 g
	Zupa krem z pomidorów na wywarze warzywnym z mlekiem kokosowym natką pietruszki i grzankami pszennymi (1a,9)	250 ml	Zupa kapuśniak z mieszanych kapust z ziemniakami na wywarze warzywnym posypana koperkiem (9,10)	250 ml	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze drobiowo - warzywnym z natką pietruszki (9)	250 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą, ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa neapolitańska z makaronem z pszenicy durum na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1a,3,9)	250 ml
OBIAD	Kurczak w kawałkach z brokułami w sosie ze śmietany roślinnej z ziołami (1a)	120 g	Pulpeciki z kurczaka (1a,3) w sosie pieczeniowym (1a)	4 szt/ 50 ml	Kotlet schabowy w bułce tartej (1a,3)	1 szt/ 70 g	Kluseczki ziemniaczane z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1a,3)	180 g	Filet rybny z Mintaja panierowany klasycznie w bułce tartej i sezamie (1a,3,4,11)	70 g
	Makaron penne (1a,3)	100 g	Kasza jęczmienna pęczak (1c)	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa owocowa	50 g	Ziemniaki	100 g
	Mix sałat z sosem vinegret (10)	40 g	Sałatka z buraczków z natką pietruszki	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą	40 g	Surówka z marchewki, ananasa	40 g	Sałatka z ogórka kiszzonego z oliwą (10)	40 g
	Bukiet warzyw	40 g	Surówka z selera i jabłka z majonezem (3,9,10)	40 g	Kalafior z bułką tartą i masłem roślinnym (1a)	40 g	Papryka słupki	40 g	Marchewka z groszkiem	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
	Jogurt węgierski z domowym musli z suszonymi owocami (truskawki, rodzynki, suszony banan) (6) - wyrób własny	150 g	Chałka bm z dżemem (1a,3) - wyrób własny	50g/ 20 g	Kisiel wiśniowy - wyrób własny + chrupki kukurydziane	150 g / 5 g	Kukurydza kolba	1 szt	Deser z kaszy kukurydzianej z musem mango na biszkopcie pszennym (1a,3) - wyrób własny	150 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 alergię lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten 1a-pszenny; 1b-żytni, 1c- jęczmienny; 1d-owsiany; 1e-przenżytni, , 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, młgdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Bocznyca i produkty pochodne, 11. Nasiona 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.



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata dzika róża-malina	200 ml	Ryż na mleku roślinnym + herbata owoce leśne	200 ml/ 200 ml	Kakao na mleku roślinnym	200 ml	Płatki owsiane na mleku roślinnym (1d) + herbata malinowa	200 ml/ 200 ml	Herbata truskawkowa	200 ml
	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,1b)	50 g	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb wieloziarnisty i jasny (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 drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Szynka z indyka (1a,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Szynka z indyka (1a,6,9,10)	20 g	Szynka z indyka (1a,6,9,10)	20 g
	Dżem truskawkowy 100 %	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z ciecierzycy ze szczypiorkiem - wyrób własny	20 g	Rzodkiewka	20 g	Pasta z pieczonej marchewki z oliwą i sezamem (11) - wyrób własny	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Papryka	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Pomidor	20 g	Papryka	20 g
	Sałata	5 g			Sałata	5 g			Ogórek	20 g
II ŚNIADANIE	Jabłko	1 szt./ 100 g	Mandarynka	1 szt./ 100 g	Melon	1 szt./ 100 g	Gruszka	1 szt./ 100 g	Banan	1 szt./ 100 g
OBIAD	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa krem z dyni z kaszą jaglaną z sokiem pomarańczowym na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Grochówka z ziemniakami i kiełbasą wieprzową z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1a,6,9,10)	250 ml	Zupa domowy rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem nitki z mąki durum z lubczykiem (1a,3,9)	250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	250 ml
	Sos boloński z mięsem mielonym wieprzowym z makaronem z pszenicy durum z soczewicą w sosie pomidorowym (1a,3,9)	220 g	Nugetsy z kurczaka w panierce kukurydzianej (1a,3)	2 szt/ 70 g	Racuchy z jabłkami pieczone w piecu z dodatkiem mąki pełnoziarnistej bm (1a,3)	2 szt	Kaszotto z kaszy bulgur z wieprzowiną i kolorowymi warzywami brokuł, marchewka, kukurydza i włoszczyzna (1a,9)	220 g	Paluszki rybne z mintaja panierowane klasycznie w bułce tartej (1a,4)	3 szt/ 70 g
			Ziemniaki	100 g	Polewa porzeczkowo-bananowa	50 g			Ziemniaki	100 g
	Kapusta biała z oliwą i koperkiem	40 g	Bukiet warzyw z masłem roślinnym	40 g	Surówka z marchewki z gruszką	40 g	Mix sałat ze słonecznikiem z oliwą	40 g	Surówka z kiszonej kapusty z suszoną żurawiną i oliwą (10)	40 g
	Brokuły	40 g	Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i oliwą	40 g	Kalarepa słupki	40 g	Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem roślinnym (1a)	40 g	Bukiet warzyw	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 "Snickers" z masłem orzechowym, bananem i kakao na jogurcie wegańskim (5,6,8) - wybór własny	150 g	Galaretko malinowa - wyrób własny	150 g	Koktajl Szrekowy - marchew, banan, szpinak na jogurcie wegańskim (6) - wyrób własny	150 ml	Kasza jaglana na mleku roślinnym z truskawkami - wyrób własny	150 g	Brioszka bm z jabłkiem (1a,3)- wyrób własny	1 szt

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZBODNIE Z RÓZPORZĄDZENIEM 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 1a-pszenny; 1b-żytni, 1c- jęczmienny; 1d-owsiany; 1e-przenżytni, 2. Skorupkiak 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. Ćwercyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łublin 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