



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata dzika róża-malina	200 ml	Kasza jaglana na mleku roślinnym + herbata owoce leśne	200 ml/200 ml	Kawa zbożowa na mleku roślinnym (1b,1c)	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym + herbata malinowa	200 ml/200 ml	Herbata truskawkowa	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb wieloziarnisty i jasny (1a,1c,1d,1f)	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
	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Paszтет wieprzowy pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Poledwica drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Szynka z indyka (1a,6,9,10)	20 g	Pasta jajeczna z tuńczykiem majonezem (3,4,10) - wyrób własny	20 g
	Pasta z groszku - wyrób własny	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z pieczonych warzyw z oliwą	20 g	Ogórek	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Rzodkiewka	20 g	Salata	5 g	Salata	5 g	Pomidor	20 g
	Papryka	20 g			Papryka	20 g			Rzodkiewka	20 g
II ŚNIADANIE	Jabłko	1 szt./100 g	Banan	1 szt./100 g	Melon	1 szt./100 g	Arbuz	1 szt./100 g	Pomarańcza	1 szt./100 g
OBIAD	Zupa jarzynowa z groszkiem z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy pęczak z pieczarkami na wywarze warzywnym posypana natką pietruszki (1c,9)	250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami z koperkiem na wywarze warzywnym (9,10)	250 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1a,9)	250 ml	Zupa krem z kalafiora, dyni i zielonego groszku z mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym podany z grzankami pszennymi (1a,9)	250 ml
	Leczo z kiełbaską, cukinią i fasolą z pomidorami i natką pietruszki (1a,6,9,10)	120 g	Pałeczki z kurczaka z tymiankiem i rozmarynem	2 szt	Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym z warzywami (1a,3,6)	120 g	Filet rybny z Mintaja panierowany w bułce tartej i słoneczniku (1a,3,4)	1 szt/70 g	Kluseczki ziemniaczane z bułką tartą, wanilią i cynamonem (1a,3)	250 g
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki	100 g	Pampuchy drożdżowe (1a,3)	1 szt	Ziemniaki	100 g		
	Mix sałat z sosem winegret (10)	40 g	Sałatką z kiszonych ogórków z marchewką i oliwą (10)	40 g	Ćwikła lekko chrzanowa z oliwą i natką pietruszki	40 g	Colesław z czerwonej kapusty (3,10)	40 g	Jabłko prażone	40 g
	Marchewka mini	40 g	Kalafior z bułką tartą i masłem roślinnym (1a)	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z rzodkiewką i oliwą	40 g	Bukiet warzyw	40 g	Ogórek zielony 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 sojowy waniliowy (6)	150 g	Kakaowy jogurt sojowy z brzoskwiniami (6)	150 g	Mufinka bm z agrestem z Torcikowej Chatki - wyrób domowy (1a,3)	1 szt	Deserek ananasowa chmurka z kaszy jaglanej z kokosem na herbatnikach (1a,3,8)	150 g	Koktajl szpinakowo-bananowy na jogurcie sojowym (6)	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. Skorupkiaki 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 slarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mleczaki 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



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK ZIELONY DZIEŃ	
ŚNIADANIE	Herbata dzika róża	200 ml	Płatki ryżowe na mleku roślinnym + herbata owoce leśne	200 ml / 200 ml	Kakao na mleku roślinnym	200 ml	Zacierka na mleku roślinnym (1a,3) + herbata malinowa	200 ml / 200 ml	Herbata dzika róża-malina	200 ml
	Chleb jasny i graham (1a)	50g	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb jasny i 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	20 g	Pasta z jaja z majonezem i koperkiem (3,10) - wyrób własny	20 g	Parówka drobiowa z wysoką zawartością mięsa (6,9,10)	1 szt	Schab pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g
	Polewica drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Salata	5 g	Pasta z pieczonych warzyw z oliwą	20 g	Ogórek	20 g	Pasta z ciecierzycy z sezamem (11) - wyrób własny	20 g
	Rzodkiewka	20 g	Pomidor	20 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g	Papryka	20 g
	Ogórek	20 g			Sos pomidorowy	20 g			Salata	5g
					Rukola	3 g				
II ŚNIADANIE	Banan	1 szt./ 100 g	Mandarynka	1 szt./ 100 g	Melon	1 szt./ 100 g	Jabłko	1 szt./ 100 g	Banan	1 szt./ 100 g
OBIAD	Zupa barszcz biały z ziemniakami i jajkiem na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1b,3,9)	250 ml	Zupa domowy rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem nitki z mąki durum z lubczykiem (1a,3,9)	250 ml	Zupa krem z fasoli z ziemniakami natką na wywarze warzywnym z prażonym słonecznikiem (9)	250 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (1a,3,9)	250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem z pszenicy durum z czerwoną soczewicą na wywarze warzywnym z koperkiem (1a,3,9)	250 ml
	Pulpeciki wieprzowo-wołowe w sosie pomidorowym (1a,3,6)	4 szt/ 50 ml	Paluszki rybne z mintaja panierowany w bułce tartej (1a,4)	3 szt/ 70 g	Roladka z mięsa drobiowo-wieprzowego z ogórkiem kiszonym z warzywami w sosie ciemnym (1a,3,10)	70 g/ 50 ml	Kotlet schabowy panierowany tradycyjnie (1a,3)	1 szt/ 70 g	Pierogi z jabłkami - wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej i pełnoziarnistej (1a,3)	6 szt
	Kasza bulgur (1a)	100 g	Ziemniaki	100 g	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa waniliowo-owocowa	50 g
	Fasolka szparagowa z bułką tartą (1a)	40 g	Marchewka z groszkiem z masłem roślinnym	40 g	Buraczki z jabłkiem i oliwą	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z oliwą	40 g	Mix sałat z oliwą	40 g
	Mix sałat z papryką i oliwą	40 g	Surówka z białej kapusty z koperkiem i oliwą	40 g	Brukselka z bułką tartą i masłem roślinnym (1a)	40 g	Brokuły masłem roślinnym	40 g	Marchewka 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	Smoothie gruszka-jabłko na jogurcie sojowym z płatkami owsianymi (1d,6)	150 ml	Kisiel truskawkowy z owocami - wyrób własny z chrupkami kukurydzianymi	150 g/ 5g	Bułeczka z dżemem malinowymi (1a,3)	1 szt. /20 g	Budyń czekoladowy na mleku roślinnym	150 g	Koktajl marchew, seler, pomarańcza (9) - wyrób własny	150 g
<p>ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisach zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swym 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. Skorupki i produkty pochodne, 3.Jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.arzeszki 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 slarki 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.</p>									<p>OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Natalia Wanga - Czajewska Dietetyk kliniczny</p>	