



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata dzika róża - malina	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym + herbata truskawkowa	200 ml/ 200 ml	Płatki zbożowe na mleku roślinnym (1a,1c,6) + 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 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
	Masło orzechowe bc (5)	10 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	Pasta z ciecierzycy z oliwą	20 g
	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Pomidor	20 g	Rzodkiewka	15 g	Pasta mięsna z włoszczyzną (9) - wyrób własny	20 g	Pasta jajeczna z majonezem (3,10) - wyrób własny	20 g
	Papryka	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Ogórek	20 g	Papryka	20 g	Salata	5 g
	Salata	5 g					Pomidor	20 g	Ogórek	20 g
II ŚNIADANIE	Jabłko	1 szt./ 100 g	Banan	1 szt./ 100 g	Melon	1 szt./ 100 g	Mandarynka	1 szt./ 100 g	Arbuz	1 szt./ 100 g
OBIAD	Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9,10)	250 ml	Domowy rosół z makaronem z pszenicy durum na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1a,3,9)	250 ml	Zupa minestrone z kaszą bulgur i z pomidorami na wywarze warzywnym (1a,9)	250 ml	Zupa krem z białych jarzyn z ciecierzycą i porem z natką na wywarze warzywnym posypany grzankami pszennymi (1a,9)	250 ml	Zupa botwinkowa na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	250 ml
	kurczak w kawałku z kalafiozem w sosie pomidorowym z mlekiem kokosowym (1a)	120 g	Pierogi ziemniaczano fasolowe - wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej i pełnoziarnistej (1a,3) okraszone cebulką	6 szt	Udko z kurczaka pieczone w ziołach	1 szt	Makaron z mąki durum z jabłkiem (1a,3)	180 g	Paluszki z Mintaja panierowane klasycznie w bułce tartej (1a,4)	3 szt
	Ryż paraboliczny	100 g			Ziemniaki	100 g	Polewa truskawkowa	50 g	Ziemniaki	100 g
	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z oliwą	40 g	Buraczki z olejem słonecznikowym tłoczonym na zimno	40 g	Kapusta kiszona z marchewką i oliwą (10)	40 g	Surówka z marchewki z brzoskwinia	40 g	Colesław z kapusty czerwonej (3,10)	40 g
	Bukiet warzyw	40 g	Surówka z pora, marchewki i jabłka z majonezem (3,10)	40 g	Brokuły	40 g	Kalarepa słupki	40 g	Brukselka z bułką tartą i masłem roślinnym (1a)	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 bananowy z kawałkami czekolady na jogurcie wegańskim (6)	150 g	Deser ananasowa chmurka z kaszy kukurydzianej posypana wiórkami kokosowymi (5,8)	150 g	Mleczna muffinka z jabłkiem bm z Torcikowej Chatki- wypiek domowy (1a,3)	1 szt	Koktajl mango, szpinak, banan na jogurcie wegańskim (6) - wyrób własny	150 g	Galaretka z borówkami	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 alergie 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.soję i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne, 8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Garczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki 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 PRZECZ DYTETYKA:
 Natalia Wanga - Czajewska
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata truskawkowa	200 ml	Kawa zbożowa na mleku roślinnym (1b,1c)	200 ml	Płatki zbożowe z cynamonem na mleku roślinnym (1a,1c,6) + herbata dzika róża	200 ml / 200 ml	Kociołek płatki jęczmienne jaglane i owsiane na mleku roślinnym z rodzynkami (1c,1d) + herbata malinowa	200 ml	Herbata owoce leśne	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
	Paszтет zapiekany (1a,6,9,10)	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Kiełbaska na ciepło (1a,6,9,10)	1 szt	Szynka z kurczaka (1a,6,9,10)	20 g	Jajko w sosie majonezowym (3,10)	1szt/ 20 g
	Pasta z groszku	20 g	Pasta z jaja i tuńczyka z majonezem (3,4,10) - wyrób własny	20 g	Papryka	20 g	Salata	5 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Sos pomidorowy	20 g	Ogórek	20 g	Rzodkiewka	20 g
	Pomidor	20 g	Rzodkiewka	15 g	Rukola	3 g			Ogórek kiszony (10)	20 g
II ŚNIADANIE	Jabłko	1 szt./ 100 g	Melon	1 szt./ 100 g	Arbuz	1 szt./ 100 g	Banan	1 szt./ 100 g	Pomarańcza	1 szt./ 100 g
OBIAŁ	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami z pieczoną kiełbaską na wywarze warzywnym posypany natką (1a,6,9,10)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1c,9)	250 ml	Zupa krem z zielonego groszku na wywarze warzywnym z koperkiem i grzankami pszennymi pełnoziarnistymi (1a,9)	250 ml	Klasyczna zupa pomidorowa z makaronem drobnym z maki durum na wywarze warzywnym z natką (1a,3,9)	250 ml
	Pulpeciki wieprzowo-wołowe w sosie pieczeniowym (1a,3,6)	4 szt/ 50 g	Ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem	180 g	Stek wieprzowo - drobiowy z bułką tartą (1a,3)	120 g	Indyk w sosie pomidorowym z cukinią (1a,9)	120 g	Ryba mintaj panierowana w bułce tartej i słoneczniku (1a,3,4)	70 g
	Kasza bulgur (1a)	100 g	Polewa malinowa	50 g	Ziemniaki	100 g	Gnocchi z batatów (1a)	100 g	Ziemniaki	100 g
	Surówka z białej kapusty z kukurydzą i majonezem (3,10)	40 g	Marchewka tarta z ananase i sokiem z cytryny	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z oliwą (10)	40 g	Mix sałat z sosem vinegret (10)	40 g	Mizeria z ogórka z oliwą	40 g
	Marchewka z groszkiem	40 g	Ogórek słupek	40 g	Kalafior z bułką tartą i masłem roślinnym (1a)	40 g	Bukiet warzyw z masłem roślinnym	40 g	Fasolka szparagowa	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 owocowy wegański (6) z płatkami czekoladowymi bm o obniżonej zawartości cukru (1a,1c)	140 g /10 g	Kukurydza gotowana	1 szt	Kisiel owocowy- wyrób własny	150 g	Jogurt wegański z owocami leśnymi (6)	150 g	Brioszka z jabłkiem bm (1a,3)	1 szt
ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZBODNIE 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.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. 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	