



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK TRZECZ KRÓLI		ŚRODA		CZWARTEK ZIELONY DZIEŃ		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml			Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa na mleku roślinnym [1a, 1b]	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym + herbata owocowa	200 ml/ 200 ml
	Pieczywo jasne i razowe [1a]	50 g			Pieczywo jasne i graham [1a]	50 g	Pieczywo wieloziarniste i jasne [1a,1c,11]	50 g	Kajzerka [1a]	1 szt.
	Masło roślinne	10 g			Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g
	Szynka wieprzowa [1a,6,9,10]	20 g			Pasta z groszku z oliwą	20 g	Dżem niskosłodzony	20 g	Pasta z jaja z koperkiem i majonezem [3,10]	20 g
	Dżem niskosłodzony brzoskwinowy	20 g			Powidła śliwkowe	20 g	Indyk pieczony [1a,6,9,10]	20 g	Pomidor	20 g
	Ogórek kiszony [10]	20 g			Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Rukola	3 g
ZUPA + DESER	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej na wywarze warzywnym i koperkiem [1c,9]	200 ml			Klasyczna zupa pomidorowa z makaronem z pszenicy durum na wywarze warzywnym z natką pietruszki [1a,3,9]	200 ml	Zupa krem z białych warzyw (pietruszka, kalafior, biała fasola) z natką na wywarze warzywnym posypany słonecznikiem [9]	200 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki [9]	200 ml
	Smothie truskawkowe na mleku roślinnym + paluch kukurydziany	150 g/2 szt.			Ciastko owsiane z żurawiną [1d]	1 szt	Weka pszenna [1a] + hummus klasyczny [11]	50g/ 20g	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy z pomidorami	2 szt/ 20 g
II DANIE	Makaron z mąki durum z sosem bolońskim z mięsem wieprzowym i pomidorami [1a,3,9]	220 g			Pulpeciki wieprzowo - wołowe w sosie pieczeniowym [1a,6,9]	4 szt/ 50 ml	Pampuchy z truskawkami - wyrób domowy z mąki pszennej [1a,3]	2 szt	Filet rybny z Mintaja panierowane klasycznie w bułce tartej [1a,3,4]	1 szt/ 70 g
					Kasza gryczana	100 g	Polewa kakaowo-jogurtowa wegańska z owocem [6]	50 g	Ziemniaki	100 g
	Mix sałat, kukurydza z sosem winegret [10]	40 g			Salatka z ogórków kiszonych w sosie musztardowym [10]	40 g	Salatka owocowa gruszka, brzoskwinia, jabłko	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z żurawiną z oliwą [10]	40 g
					Bukiet warzyw	40 g			Marchewka mini	40 g
	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g			Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Mus owocowo-warzywny	1 szt.	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g
	Mięta	200 ml			Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 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. Skórki 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. Mięczaki 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 ZIELONY DZIEŃ		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku roślinnym	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane z musem mango na mleku roślinnym [1d]+ herbata owocowa	200 ml/ 200 ml
	Pieczywo jasne i razowe [1a]	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie [1a,1b]	50 g	Pieczywo jasne i graham [1a]	50 g	Pieczywo wieloziarniste i jasne [1a,1c,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	Indyk pieczony [1a,6,9,10]	20 g	Parówka drobiowa z wysoką zawartością mięsa [6,9,10]	1 szt	Paprykarz wegański [9]	20 g	Jajko w sosie koperkowym z majonezem [3,10]	1 szt/ 20 g
	Pasta z fasoli z oliwą	20 g	Pasta z pieczonej marchewki i ciecierzycy z sezamem [11]	20 g	Pasta z groszku z koperkiem	20 g	Masło orzechowe [5]	10 g	Ogórek	20 g
	Ogórek kiszony [10]	20 g	Pomidor	20 g	Ketchup [1a,10]	20 g	Pomidor	20 g	Papryka	20 g
					Papryka	20 g	Ogórek kiszony [10]	20 g		
ZUPA + DESER	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym [9]	200 ml	Zupa krem z zielonego groszku z ciecierzycą i natką na wywarze warzywnym posypana pestkami dyni [9]	200 ml	Zupa rosół z makaronem drobnym z mąki durum na wywarze drobiowo - warzywnym z natką [1a,3,9]	200 ml	Grochówka z ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym [9]	200 ml	Zupa ogórkowa z ryżem parabolicznym i koperkiem na wywarze warzywnym [9,10]	200 ml
	Koktajl borówkowy na mleku roślinnym z nasionami chia+ biszkopty pszenne bm [1a,3]	130 g/ 2 szt.	Drożdżówka z jabłkiem bm [1a,3]	1 szt	Mufinka z Torcikowej Chatki z porzeczkami - wyrób domowy bm [1a,3]	1 szt	Kukurydza gotowana	100 g	Budyń na mleku roślinnym z syropem malinowym	130 g
II DANIE	Indyk w kawałkach z marchewką, dynią, pomidorami z mlekiem kokosowym [1a]	120 g	Pyzy z mięsem wieprzowym [1a,3,6]	3 szt	Kotlet schabowy panierowany w bułce tartej i sezamie [1a,3,11]	1 szt/ 70 g	Naleśniki z jabłkiem bm - wyrób własny [1a,3]	2 szt	Paluszki rybne z mintaja panierowane w bułce tartej [1a,3,4]	3szt/ 70 g
	Ryż paraboliczny z kurkumą	100 g	Sos pieczarkowy [1a]	50 g	Ziemniaki	100 g	Polewa truskawkowa	50 g	Ziemniaki	100 g
	Kapusta biała z kukurydzą i sosem majonezowym [3,10]	40 g	Surówka marchew i seler z oliwą [9]	40 g	Kapusta czerwona z papryką, jabłkiem i oliwą	40 g	Marchewka tarta z jabłkiem i oliwą	40 g	Surówka z kapustą pekińską z kukurydzą z oliwą	40 g
					Brokuły	40 g			Kalafior	40 g
	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g
	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka śliwka	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml
ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚILKACH 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.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 możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.									OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Natalia Wanga - Czajewska Dietetyk kliniczny	