



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK ZIELONY DZIEŃ	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Drobny makaron na mleku roślinnym [1a,3] + herbata owocowa	200 ml/ 200 ml	Kakao na mleku roślinnym	200 ml	Płatki jaglane na mleku roślinnym + herbata owocowa	200 ml/ 200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i razowy [1a]	50 g	Chleb jasny i graham [1a]	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty [1a,1c,1d,11]	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
	Paszтет drobiowo-wieprzowy zapiekany [1a,6,9,10]	20 g	Szynka wieprzowa [1a,6,9,10]	20 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem na majonezie [3,10]	20 g	Schab pieczony [1a,6,9,10]	20 g	Pasta z fasoli z ziołami prowansalskimi	20 g
	Szynka drobiowa [1a,6,9,10]	20 g	Salata	5 g	Szynka z indyka [1a,6,9,10]	20 g	Ogórek	20 g	Dżem truskawkowy niskosłodzony	20 g
	Ogórek kiszony [10]	20 g	Ogórek	20 g	Rzodkiew biała	15 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g
					Pomidor	20 g			Rukola	3 g
ZUPA + DESER	Zupa jarzynowa z kolorową fasolką szparagową z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem [9]	200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym z natką pietruszki [9]	200 ml	Zupa żurek na naturalnym zakwasie z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki [1b,9]	200 ml	Zupa grysikowa z natką pietruszki na wywarze warzywnym [1a,9]	200 ml	Zupa krem z pieczonej papryki i z soczewicą z mlekiem kokosowym podane z grzankami pszennymi na wywarze warzywnym [1,9]	200 ml
	Jogurt owocowy wegański [6]	150 g	Koktajl brzoskwinioowo-truskawkowy na mleku roślinnym + herbatniki pszenne bm [1a,3]	130 ml/ 2 szt.	Wafle ryżowe [10] z dżemem porzeczkowym	2 szt/ 20 g	Deserek szarlotka z jogurtem wegańskim na biszkopecie pszennym bm [1a,3]	130 g	Tortille naturalne kukurydziane + Hummus [11]	1 op / 50 g
II DANIE	Leczo z pieczoną kielbaską z cukinią, papryką i soczewicą w sosie pomidorowym [1a,6,9,10]	120 g	Udko pieczone w ziołach	1szt	Pulpet drobiowo-wieprzowy z ciecierzycą w sosie koperkowym z brokułami [1a,3]	1 szt / 50 ml	Filet rybny z mintaja z bułką tartą i słonecznikiem [1a,3,4]	1 szt/ 70 g	Kluseczki ziemniaczane bm - wyrób domowy [1a,3]	180 g
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki	100 g	Kasza jęczmienna perłowa [1c]	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa truskawkowa	50 g
	Mix sałat z zielonym groszkiem i marchewką z oliwą	40 g	Colesław z białej kapusty z sosem majonezowym [3,10]	40 g	Buraczki z oliwą i natką pietruszki	40 g	Surówka z kiszonej kapusty z żurawiną [10]	40 g	Marchewka z orzechami [5]	40 g
			Bukiet warzyw z masłem roślinnym	40 g			Fasolka szparagowa z oliwą	40 g		
	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g
	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 POŚLĄKACH 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 1a-pszenny; 1b-żytni, 1c- jęczmienny; 1d-owsiany; 1e-przenżytni, , 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. lubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki 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 ZIELONY DZIEŃ		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kasza manna na mleku roślinnym [1a] + herbata owocowa	200 ml/ 200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa na mleku roślinnym [1b,1c]	200 ml	Płatki owsiane na mleku roślinnym [1d] + herbata owocowa	200 ml/ 200 ml
	Chleb jasny i razowy [1a]	50 g	Chleb jasny i graham [1a]	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty [1a,1c,1d,11]	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 z indyka [1a,6,9,10]	20 g	Pasta jajeczna [3,10]	20 g	Szynka ze schabu [1a,6,9,10]	20 g	Szynka wieprzowa [1a,6,9,10]	20 g	Polędwica drobiowa [1a,6,9,10]	20 g
	Pasta z ciecierzycy z rzodkiewką	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z czerwonej soczewicy z prażonym słonecznikiem z oliwą	20 g	Powidła śliwkowe	20 g	Ogórek	20 g
	Ogórek kiszony [10]	20 g	Rzodkiewka	15 g	Salata	5 g	Ogórek kiszony [10]	20 g	Salata	5 g
					Papryka	20 g	Pomidor	20 g		
ZUPA + DESER	Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym [9]	200 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami z majerankiem i natką [9]	200 ml	Zupa neapolitańska z makaronem z pszenicy durum na wywarze warzywnym z natką pietruszki [1a,3,9]	200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym i z koperkiem [9]	200 ml	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki [9]	200 ml
	Brioszka pszenna z dżemem bm [1a,3]	1 szt.	Weka pszenna [1a] + pasta pomidorowo - koperkowa z bazylią	50 g/ 20 g	Deser mango lassi z kaszą kukurydzianą	130 g	Jogurt wegański z owocami i orzechami [5,6,8]	130 g	Chałka pszenna [1a,3] + miód naturalny	50g / 10g
II DANIE	Butter chicken - kurczak w delikatnym sosie z mlekiem kokosowym i kalafiorom zagęszczony mąką pszenną [1a]	120 g	Waniliowe pancake pieczone bm w piecu [1a,3]	2 szt	Pieczone stripsy z kurczaka panierowane w bułce tartej i płatkach kukurydzianych [1a,3]	3szt/ 70 g	Roladka wieprzowa sosie ze śmietany roślinnej z ziołami [1a,3]	1 szt/ 50 g	Ryba Mintaj panierowana z bułką tartą z dodatkiem sezamu [1a,3,4,11]	70 g
	Kasza bulgur [1a]	100 g	Polewa kakaowo-bananowa	50 g	Ziemniaki	100 g	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki	100 g
	Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem z oliwą	40 g	Salatka owocowa ananas, gruszka, brzoskwinia z sokiem z cytryny	40 g	Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką i natką pietruszki z oliwą [10]	40 g	Surówka z marchewki i jabłka z oliwą	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i oliwą	40 g
					Kalafior	40 g	Bukiet warzyw	40 g	Brokuły	40 g
	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Mus owocowo - warzywny	100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	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 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 1a-pszenny; 1b-żytni, 1c- jęczmienny; 1d-owsiany; 1e-przenżytni, 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	