

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK SZWEDZKI STÓŁ		PIĄTEK ZIELONY DZIEŃ	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku roślinnym	200 ml	Kawa zbożowa na mleku roślinnym [1b,1c]	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane na mleku roślinnym z morelą [1d] + herbata owocowa	200 ml/200 ml
	Chleb jasny i graham [1a]	50 g	Chleb jasny i razowy [1]	50 g	Chleb pszenno -żytni [1a,1b]	50 g	Chleb pszenno 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
	Pasta z ciecierzycy z rzodkiewką i słonecznikiem	20 g	Jajko w sosie tatarskim [3,10]	1 szt/20 g	Kiełbaska na ciepło [1a,6,9,10]	1szt	Pasta z fasoli z oliwą	20 g	Szynka drobiowa [1a,6,9,10]	20 g
	Pasztet zapiekany [1a,6,9,10]	20 g	Szynka wieprzowa [1a,6,9,10]	20 g	Paprykarz wegański [9]	20 g	Szynka z indyka [1a,6,9,10]	20 g	Salata	5 g
	Ogórek kiszony [10]	20 g	Papryka	20 g	Ketchup [1a,10]	20 g	Rukola	3 g	Pomidor	20 g
			Salata	5 g	Ogórek	20 g	Rzodkiewka	15 g		
ZUPA + DESER	Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą z natką pietruszki na wywarze warzywnym [9]	200 ml	Rosół z zacierką na wywarze drobiowo -warzywnym z lubczykiem i natką pietruszki [1a,3,9]	200 ml	Zupa krem z zielonego groszku na mleku kokosowym z kaszą kukurydzianą z natką na wywarze warzywnym posypyany pestkami dyni [9]	200 ml	Zupa kalafiorowa z marchewką z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym [9]	200 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną i koperkiem na wywarze warzywnym [9]	200 ml
	Koktajl owoce leśne [czarna porzeczka malina truskawka aronia] na jogurcie wegańskim [6] + herbatniki pszenne bm [1a,3]	130 ml/ 2 szt.	Jogurt owocowy wegański [6]	130 g	Weka pszenna [1a] + masło orzechowe bez cukru 100 % [5]	50 g/20 g	Budyń waniliowy na mleku roślinnym	150 g	Wafle kukurydziane + powidła czekoladowe - wyrób własny	2 szt/20 g
II DANIE	Kurczak w sosie ze śmietany roślinnej z brokułami [1a,6]	120 g	Nugetsy z kurczaka panierowane w bułce tartej [1a,3]	3 szt.	Makaron z pszenicy durum z jabłkiem [1a,3]	180 g	Leczo z mięsem wieprzowym w kawałkach z cukinią, marchewką, papryką i cebulą w sosie pomidorowym [1a]	120 g	Mintaj panierowany z dodatkiem słonecznika i bułki tartej [1a,3,4]	70 g
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa truskawkowa z brzoskwiniami	50 g	Kasza bulgur [1a]	100 g	Ziemniaki	100 g
	Fasolka szparagowa z cebulką i sosem winegret [10]	40 g	Rzodkiew biała, kukurydza, por z oliwą	40 g	Marchew słupki	40 g	Surówka z kapusty białej z koperkiem i oliwą	40 g	Kapusta kiszona z marchewką porem i oliwą [10]	40 g
			Bukiet warzyw	40 g					Brokuły	40 g
	Owoc sezonowy	1szt./100 g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100 g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./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 POSIŁKACH 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	

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA ZIELONY DZIEŃ		CZWARTEK SZWEDZKI STÓŁ		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Zacierka z mąki durum na mleku roślinnym [1a,3] + herbata owocowa	200 ml/200 ml	Kakao na mleku roślinnym	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i graham [1a]	50 g	Chleb jasny i razowy [1a]	50 g	Chleb pszenno - żytni [1a,1b]	50 g	Chleb pszenny i wieloziarnisty [1a,1c,1d,11]	50 g	Bułeczka żytnia [1b]	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 z ziołami	20 g	Szynka z indyka [1a,6,9,10]	20 g	Hummus [11]	20 g	Szynka drobiowa [1a,6,9,10]	20 g	Polędwica drobiowa [1a,6,9,10]	20 g
	Schab pieczony [1a,6,9,10]	20 g	Pasta z jajka z porek z dodatkiem majonezu [3,10]	20 g	Ogórek	20 g	Pasta z kurczaka z włoszczyzną [9]	20 g	Jajecznica na maśle roślinnym [3]	40 g
	Rzodkiewka tarta	15 g	Rukola	3 g	Sałata	5 g	Rzodkiewka	15 g	Sałata	5 g
			Pomidor	20 g			Pomidor	20 g	Ogórek kiszony [10]	20 g
ZUPA + DESER	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem [9,10]	200 ml	Zupa neapolitańska z makaronem z mąki durum posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym [1a,3,9]	200 ml	Zupa krem z pieczonej marchewki i soczewicy czerwonej z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki posypana słonecznikiem [9]	200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym i natką pietruszki na wywarze warzywnym [9]	200 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem z mąki durum posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym [1a,3,9]	200 ml
	Bułka pszenna [1a,3] z miodem naturalnym	50 g/ 10 g	Jogurt wegański z biskoptem bm [1a,3]	100g/ 1 szt	Wafle ryżowe + Pasta jarzynowa z pieczoną marchewką i z papryką	2 szt/ 20 g	Galaretk truskawkowa z borówkami i porzeczkami	130 g	Deser z kaszy kukurydzianej z malinami i z wiórkami kokosowymi [5,8]	130 g
II DANIE	Makaron świderki z mąki durum z sosem bolońskim z włoszczyzną, soczewicą z mięsem mielonym wieprzowym [1a,3,9]	220 g	Udko pieczone z ziołami	70g	Pieczone pancake czekoladowe bm-wyrób z mąki pszennej [1a,3]	2 szt	Pulpeciki z kurczaka z dodatkiem soi w sosie ze śmietany roślinnej i cebuli [1a,3,6]	4 szt/ 50 ml	Ryba Mintaj panierowany w sezamie i w bułce tartej [1a,3,4,11]	70 g
			Ziemniaki	100 g	Polewa waniliowa na jogurcie wegańskim [6]	50 g	Kopytka [1a,3]	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g
	Mix sałat z papryką kukurydzą z oliwą i słonecznikiem prażonym	40 g	Marchewka z groszkiem duszona z masłem roślinnym	40 g	Salatka owocowa jabłko, gruszka, brzoskwinia z sokiem z cytryny	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, koperkiem i oliwą	40 g	Salatka szwedzka z sosem musztardowym [10]	40 g
			Surówka z kapusty czerwonej z koperkiem i oliwą	40 g			Buraczki tarte	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 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.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. 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	