



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK SZWEDZKI STÓŁ ZIELONY DZIEŃ	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym + herbata owocowa	200 ml/200 ml	Ryż paraboliczny na mleku roślinnym + herbata owocowa	200 ml/200 ml	Kawa zbożowa na mleku roślinnym [1b,1c]	200 ml	Herbata owocowa	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
	Dżem niskosłodzony	20 g	Pasztet drobiowo-wieprzowy zapiekany [1a,6,9,10]	20 g	Szynka wieprzowa [1a,6,9,10]	20 g	Schab pieczony [1a,6,9,10]	20 g	Szynka z indyka [1a,6,9,10]	20 g
	Szynka drobiowa [1a,6,9,10]	20 g	Pomidor	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z soczewicy ze słonecznikiem prażonym	20 g	Pasta jajeczna z majonezem [3,10]	20 g
	Rzodkiewka tarta	15 g	Ogórek kiszony [10]	20 g	Rzodkiew	15 g	Papryka	20 g	Rukola	3 g
									Ogórek	20 g
ZUPA + DESER	Zupa jarzynowa z kolorową fasolką szparagową z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym [9]	200 ml	Zupa koperkowa z ryżem parabolicznym na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki [9]	200 ml	Zupa krem ziemniaczano - porowy z natką na wywarze warzywnym posypany grzankami pszennymi [1a,9]	200 ml/ 5g	Klasyczna zupa pomidorowa z makaronem drobnym z maki durum na wywarze warzywnym z natką [1a,3,9]	200 ml	Zupa meksykańska z fasolą czerwoną, kukurydzą, pomidorami i ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką pietruszki [9]	200 ml
	Jogurt z owocem wegański [6] z płatkami czekoladowymi o obniżonej zawartości cukru bm [1a,1c]	140 g /10 g	Bułka z nadzieniem wieloowocowym bm [1a,3]	1 szt	Mufinka z Torcikowej Chatki z agrestem - wypiek domowybm [1a,3]	1 szt	Deserek a'la karpátka z groszkiem ptysiowym bm [1a,3]	130 g	Weka pszenna [1a] + pasta z pieczonej dyni z pestkami dyni	50 g/ 20 g
II DANIE	Makaron a'la carbonara w sosie ze śmietany roślinnej z szynką [1a,3,6,9,10]	220 g	Pyzy ziemniaczane z mięsem [1a,3,6] okraszone cebulką	3 szt	Rumszytk wieprzowo drobiowy w sosie pieczeniowym [1a,3]	1 szt/ 50 ml	Mintaj panierowany klasycznie w bułce tartej [1a,3,4]	70 g	Naleśniki pieczone z jabłkiem straciatella na słodko - wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej i pełnoziarnistej bm [1a,3]	2 szt
					Mix kasz jęczmienna i gryczana [1c]	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa malinowa	50 g
	Surówka z kapusty czerwonej z sosem majonezowym [3,10]	40 g	Buraczki z olejem słonecznikowym tłoczonym na zimno	40 g	Kapusta kiszona z marchewką i oliwą [10]	40 g	Colesław z kapusty pekińskiej z marchewką [3,10]	40 g	Marchew słupki	40 g
			Mix sałat z rzodkiewką, koperkiem i oliwą	40 g	Brokuły	40 g	Bukiet warzyw z masłem roślinnym	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. 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 SZWEDZKI STÓŁ		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK ZIELONY DZIEŃ	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa na mleku roślinnym [1b,1c]	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kociółek płatki jęczmienne jaglane i owsiane na mleku roślinnym z rodzajkami [1c,1d] + herbata owocowa	200 ml/200 ml	Herbata owocowa	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	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
	Miód naturalny z pasieki	10 g	Szynka wieprzowa [1a,6,9,10]	20 g	Parówka drobiowa z wysoką zawartością mięsa [6,9,10]	1 szt	Szynka z kurczaka [1a,6,9,10]	20 g	Jajecznica [3]	40 g
	Szynka drobiowa [1a,6,9,10]	20 g	Pasta z jają z majonezem [3,10]	20 g	Schab pieczony [1a,6,9,10]	20 g	Salata	5 g	Hummus [11]	20 g
	Ogórek kiszony [10]	20 g	Salata	5 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g
	Pomidor	20 g	Papryka	20 g	Ketchup [1a,10]	20 g			Rukola	3 g
ZUPA + DESER	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze warzywnym [9]	200 ml	Zupa rosół z makaronem nitki z pszenicy durum na wywarze miesno- warzywnym z natką pietruszki [1a,3,9]	200 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami z natką na wywarze warzywnym [9,10]	200 ml	Zupa minestrone z makaronem z pszenicy durum z kukurydzą i pomidorami na wywarze warzywnym [1a,3,9]	200 ml	Krem z fasoli na wywarze warzywnym posypyany natką i grzankami pełnoziarnistymi [1a,9]	200 ml/ 5g
	Koktajl bananowy z kawałkami czekolady na mleku roślinnym + paluch kukurydziany	130 g/ 2 szt.	Deser ananasowa chmurka na jogurcie wegańskim posypana wiórkami kokosowymi [5,6,8]	130 g	Bułeczka z dżemem brzoskwiniowym [1a,3]	1 szt/ 20 g	Kisiel wiśniowy + herbatniki pszenne bm [1a,3]	150 g /2 szt	Ryż gotowany na mleku roślinnym musem mango	130 g
II DANIE	Delikatne curry-indyk w kawałku, kalafior, papryka w sosie pomidorowym z mlekiem kokosowym [1a]	120 g	Paluszki rybne z Mintaja panierowane klasycznie w bułce tartej [1a,4]	3 szt	Roladka z mięsa mieszanego drobiowo - wieprzowego z ogórkiem kiszonym w sosie pieczarkowo - cebulowym [1a,3,10]	70 g/ 50 ml	Kotlet schabowy panierowany bułce tartej [1a,3]	70 g	Pierogi z ziemniakami i ciecierzycą - wyrób z dodatkiem mąki pszennej i pełnoziarnistej bm [1a,3] okraszone cebulką	6 szt
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki	100 g	Kasza pęczak [1c]	100 g	Ziemniaki	100 g		
	Mix sałat z groszkiem i z sosem winegret [10]	40 g	Surówka marchew seler z oliwą [9]	40 g	Surówka z kapusty białej z kukurydzą i z oliwą	40 g	Surówka z rzodkiewki, ogórka i kukurydzy z oliwą	40 g	Buraczki z papryką i oliwą	40 g
			Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem roślinnym [1a]	40 g	Kalafior	40 g	Marchewka mini z oliwą	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	Mus owocowo - warzywny	1 szt.
	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. 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	