



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki jaglane z musem jabłkowym na mleku roślinnym + herbata owocowa	200 ml/ 200 ml	Kakao na mleku roślinnym	200 ml	Kawa zbożowa na mleku roślinnym (1b,1c)	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 zapiekany wieprzowy (1a,6,9,10)	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Szynka z indyka (1a,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g
	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Ogórek	20 g	Pomidorowa pasta z kurczaka	20 g	Pasta z ciecierzycy ze słonecznikiem	20 g	Hummus z oliwą (11)	20 g
	Rzodkiewka	15 g	Rukola	3 g	Papryka	20 g	Rukola	3 g	Salata	5 g
				Rzodkiewka	15 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	
ZUPA + DESER	Zupa brokułowa z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką (9)	200 ml	Zupa barszcz biały z zakwasu żytniego z jajkiem, ziemniakami, majerankiem i koperkiem (1b,3,9)	200 ml	Zupa krem z zielonego groszku z kaszą jaglaną i mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym podany z prażonym słonecznikiem (9)	200 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami z koperkiem na wywarze warzywnym (9)	200 ml
	Serek waniliowo-owocowy wegański (6)	150 g	Koktajl brzoskwinia banan na jogurcie wegańskim (6) + paluch kukurydziany	130 ml/ 2 szt	Deser z kaszy kukurydzianej z ryżem preparowanym i wiórkami czekolady	130 g	Ciasteczko b/mleczne (1c,1d)	1 op	Kisiel truskawkowy + chrupki kukurydziane	150 g/ 5 g
II DANIE	Gulasz strogonoff z mięsem wieprzowym w kawałkach z cebulką, ogórkiem kiszonym i soczewicą w sosie pomidorowym z mąką pszenną (1a,10)	120 g	Paluszki rybne z Mintaja panierowane w bułce tartej (1a,4)	3 szt	Lazanki z makaronem z pszenicy durum, mieszanymi kapustami i pieczoną kielbaską (1a,3,6,9,10)	220 g	Kotlet mielony pożarski z mięsa kurczaka panierowany w bułce tartej (1a,3)	70 g	Pierogi ziemniaczane z ciecierzycą wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej i pełnoziarnistej (1a,3) okraszone cebulką	6 szt
	Kasza bulgur (1a)	100 g	Ziemniaki	100 g			Ziemniaki	100 g		
	Mix sałat z zielonym groszkiem i sosem winegret (10)	40 g	Kapusta kiszona z oliwą (10)	80 g	Marchewka słupki	40 g	Colesław z czerwonej kapusty (3,10)	80 g	Buraczki tarte z natką pietruszki i z oliwą	40 g
			Kalafior z bułką tartą i masłem roślinnym (1a)	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 POŚLĄKACH 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 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. Borczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i słarczany, 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



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Zacierka z mąki durum na mleku roślinnym (1a,3) + herbata owocowa	200 ml/ 200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa na mleku roślinnym (1b,1c)	200 ml		
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,1b)	50 g	Bułeczka żytnia (1b)	1 szt		
	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g		
	Pasztet wieprzowy zapiekany (1a,6,9,10)	20 g	Schab pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Parówka na ciepło (1a,6,9,10)	1 szt	Jajecznica (3)	40 g		
	Dżem niskosłodzony	20 g	Papryka	20 g	Smalczyk z fasoli z oliwą	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g		
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Rukola	3 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Pomidor	20 g		
	Rzodkiew tarta	15 g			Ketchup (1a,10)	20 g	Ogórek	20 g		
ZUPA + DESER	Zupa kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9,10)	200 ml	Zupa minestrone z makaronem z pszenicy durum i pomidorami na wywarze warzywnym (1a,3)	200 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1a,9)	200 ml	Grochówka z ziemniakami i kiełbaską pieczoną z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1a,6,9,10)	200 ml		
	Jogurt owocowy wegański (6)	1 szt	Koktajl gruszkowy na jogurcie wegańskim (6) + mini bułka bm (1a,3)	130g/ 1 szt	Brioszka pszenna bm (1a,3)	1 szt.	Wafle ryżowe + pasta z pieczonej dyni	2 szt/ 20 g		
	Delikatne chili con carne z mięsem mielonym wieprzowym z fasolą i cebulką (1a)	120 g	Udko z kurczaka pieczone w ziołach	70 g	Gołąbki hiszpańskie z mięsa drobiowo-wieprzowego w sosie pomidorowym (1a,9)	1 szt/ 50 g	Makaron z pszenicy durum z brzoskwinia (1a,3)	220 g		
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa owocowa	50 g		
	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem	40 g	Surówka z rzodkwi białej kalarepy z kukurydza z oliwą	80 g	Buraczki z oliwą	40 g	Marchewka z orzechami (5,8)	40 g		
			Marchewka mini	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		
	Kompot owocowy truskawka porzeczką	200 ml	Kompot owocowy truskawka śliwka	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml	Kompot owocowy truskawka porzeczką	200 ml		

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH 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.soję i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, młgdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca 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 PRZEZ DIETETYKA:
Natalia Wanga-Czajewska
Dietetyk kliniczny