

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK SZWEDZKI STÓŁ		PIĄTEK ZIELONY DZIEŃ	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane na mleku roślinnym (1d) + herbata owocowa	200 ml/ 200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku roślinnym	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,1b)	50 g	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty (1a,1c,1d,11)	50 g	Bułka grahamka (1a)	50 g
	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g
	Pasta z groszku	20 g	Polędwica drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa z wysoką zawartością mięsa (6,9,10)	1 szt.	Jajko gotowane z sosem majonezowym (3,10)	1 szt./ 20 g	Smalczyk z fasoli z oliwą	20 g
	Dżem owocowy	20 g	Pomidor	20 g	Pasta jarzynowa z oliwą (9)	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g
	Rzodkiewka	15 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g	Rzodkiewka	20 g	Pomidor	20 g
					Ketchup (1a,10)	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g
ZUPA + DESER	Zupa pomidorowa z makaronem z maki durum z koperkiem na wywarze warzywnym (1a,3,9)	200 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9,10)	200 ml	Zupa rosół z makaronem z maki durum z natką pietruszki na wywarze drobiowo - warzywnym (1a,3,9)	200 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką (9)	200 ml	Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami i z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	200 ml
	Koktajl wieloowocowy na jogurcie wegańskim (6) + bułeczka bm (1a,3)	130 g/ 1 szt	Wafle kukurydziane z hummusem (11)	2 szt / 20 g	Chlebka pszenna bm z miodem (1a,3)	50 g/20 g	Deserek malinowa chmurka z kaszą kukurydzianą na herbatnikach bm (1a,3)	150 g	Serek sojowy owocowo- waniliowy (6)	150 g
II DANIE	Wieprzowina z cukinią w sosie pieczarkowym (1a,9)	120 g	Kluski ziemniaczane z maki pszennej bm (1a,3)	180 g	Risotto z marchewką i zielonym groszkiem, kurczakiem i brokułem	220 g	Filet z mintaja panierowany w bułce tartej (1a,3,4)	1 szt./ 70 g	Pierogi fasolowo - ziemniaczane z maki pełnoziarnistej (1a,3) z cebulką	6 szt
	Kasza bulgur (1a)	100 g	Polewa owocowa	50 g			Ziemniaki	100 g		
	Mizeria z oliwą	40 g	Marchew słupek	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą	40 g	Mix sałat z sosem vinegret (10)	40 g	Surówka wielowarzywna z ogórkiem i papryką 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	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g
	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka śliwka	200 ml	Kompot owocowy jabłko - agrest	200 ml	Kompot owocowy jabłko - porzeczka	200 ml	Kompot owocowy jabłko - 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 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, młdący, 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



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK SZWEDZKI STÓŁ		PIĄTEK ZIELONY DZIEŃ	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Domowe musli na mleku roślinnym (1d) + herbata owocowa	200 ml/ 200 ml	Herbata owocowa	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 wieloziarnisty (1a,1c,1d,11)	50 g	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb pszenno-żytni (1a,1b)	50 g	Bułka grahamka (1a)	50 g
	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	Paszтет wieprzowy zapiekany (1a,6,9,10)	20 g	Dżem brzoskwiniowy 100%	20 g	Pasta z pieczonej marchewki z oliwą	20 g	Hummus (11)	20 g
	Pasta z groszku z oliwą	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Indyk pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Jajecznica na maśle roślinnym (3)	40 g
	Sałata	5 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g	Pomidor	20 g
	Pomidor	20 g					Papryka	20 g		
ZUPA + DESER	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym z koperkiem (9)	200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa rosół z makaronem z maki durum z natką pietruszki na wywarze drobiowo-warzywnym (1a,3,9)	200 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9,10)	200 ml	Zupa jarzynowa z koperkiem na wywarze warzywnym (9)	200 ml
	Jogurt owocowy wegański (6) z płatkami czekoladowymi o obniżonej zawartości cukru bm (1a,1c)	150 g	Weka pszenna (1a) + paprykarz wegański (9)	50 g/ 20g	Deserek z kaszy kukurydzianej z kakao i malinami z biszkoptem bm (1a,3)	150 g	Rogalik z nadzieniem owocowym bm (1a,3)	1 szt.	Koktajl szpinakowo-bananowy na jogurcie wegańskim (6) + paluch kukurydziany	150 g/ 2 szt.
II DANIE	Makaron penne z indykiem w sosie bazyliowym i brokułami (1a,3)	220 g	Kluseczki ziemniaczane z dodatkiem maki pełnoziarnistej bm (1a,3)	180 g	Udka z kurczaka pieczone w ziołach	70 g	Gulasz wieprzowy (1a)	120 g	Paluszki rybne w panierce (1a,4)	3 szt/ 70 g
			Polewa owocowa	50 g	Ziemniaki	100 g	Kasza bulgur (1a)	100 g	Ziemniaki	100 g
	Mix sałat ze słonecznikiem i oliwą	40 g	Marchewka z jabłkiem i oliwą	40 g	Fasola szparagowa z bułką tartą i masłem roślinnym (1a)	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą, ogórkiem i koperkiem	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z marchewką (10)	40 g
					Surówka z pora, marchewki i jabłka z majonezem (3,10)	40 g	Bukiet warzyw z masłem roślinnym	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
	Mięta	200 ml	Kompot owocowy jabłko - śliwka	200 ml	Kompot owocowy jabłko - agrest	200 ml	Kompot owocowy jabłko - porzeczką	200 ml	Kompot owocowy jabłko - agrest	200 ml

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 26 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. Skaruplaki 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 możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Natalia Wanga-Czajewska
 Dietetyk kliniczny

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK SZWEDZKI STÓŁ		PIĄTEK ZIELONY DZIEŃ	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki jaglane na mleku roślinnym + herbata owocowa	200 ml/ 200 ml	Kakao na mleku roślinnym	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb jasny i żytni (1a,1b)	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty (1a,1c,1d,11)	50 g	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Bułka kajzerka (1a)	50 g
	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g
	Szynka sopocka (1a,6,9,10)	20 g	Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem (3,10)	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa z wysoką zawartością mięsa (1a,6,9,10)	1 szt	Pasta z ciecierzycy i pieczonej marchewki z oliwą	20 g
	Pasta z fasolą z oliwą	20 g	Rzodkiewka	20 g	Pasta z groszku z oliwą	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Paszтет wieprzowy zapiekany (1a,6,9,10)	20 g
	Ogórek	20 g	Sałata	5 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g
	Pomidor	20 g			Papryka	20 g	Ketchup (1a,10)	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g
ZUPA + DESER	Zupa krem ze świeżych pomidorów na wywarze warzywnym bm (9)	200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z koperkiem na wywarze warzywnym (1c,9)	200 ml	Zupa rosół z makaronem z maki durum z natką pietruszki na wywarze drobiowo-warzywnym (1a,3,9)	200 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką (9)	200 ml	Zupa jarzynowa z soczewicą i ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1a,9)	200 ml
	Jogurt wegański z truskawkami i chia (6)	150 g	Smoothie owoce lesne na jogurcie wegańskim z płatkami owsianymi (1d,6) + herbatniki pszenne bm (1a,3)	150 ml/ 2 szt.	Drożdżówka z jabłkami bm (1a,3)	1 szt.	Pieczycwo chrupkie + pasta jarzynowa piegusek	2 szt./20 g	Serek waniliowy wegański (6)	150 g
II DANIE	Pulpeciki z kurczaka w sosie pieczeniowym (1a,3,6)	4 szt/ 50 g	Mięso wieprzowe w sosie neapolitańskim z makaronem z maki durum (1a,3,9)	220 g	Filet z miruny panierowany w bułce tartej (1a,3,4)	1 szt./ 70 g	Filet z piersi z indyka w sosie koperkowym bm (1a)	70 g/ 50g	Pancake pieczone w piecu bm (1a,3)	2 szt.
	Ryż paraboliczny	100 g			Ziemniaki	100 g	Ryż paraboliczny	100 g	Polewa kakaowo-bananowa na jogurcie wegańskim (6)	50 g
	Bukiet warzyw gotowanych (marchewka, kalafior, fasolka szparagowa)	40 g	Surówka z kapusty białej z koperkiem i oliwą	40 g	Salatka z ogórka kiszzonego z oliwą (10)	40 g	Surówka z marchewki, jabłka i selera (9)	40 g	Salatka owocowa z jabłka, brzoskwiini i ananasa z sokiem z cytryny	40 g
	Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki	40 g			Marchewka mini	40 g	Brokuły	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
	Mięta	200 ml	Kompot owocowy jabłko - śliwka	200 ml	Kompot owocowy jabłko - agrest	200 ml	Kompot owocowy jabłko - porzeczka	200 ml	Kompot owocowy jabłko - 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 alergię lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupki i produkty pochodne, 3.jajka i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soję 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. Dzwietlenek siarki i siarczany, 13. łubin 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	