



| | PONIEDZIAŁEK | | WTOREK | | ŚRODA | | CZWARTEK | | PIĄTEK SZWEDZKI STÓL ZIELONY DZIEŃ | |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------|---------------|
| ŚNIADANIE | Herbata owocowa | 200 ml | Płatki kukurydziane na mleku roślinnym + 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 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 |
| | Masło orzechowe bc (5) | 10 g | Szynka drobiowa (1a,6,9,10) | 20 g | Hummus z sezamem (11) | 20 g | Schab pieczony (1a,6,9,10) | 20 g | Pasta z groszku z oliwą | 20 g |
| | Szynka wieprzowa (1a,6,9,10) | 20 g | Papryka | 20 g | Powidła czekoladowe domowej produkcji | 20 g | Pasta mięsna z włoszczyzną (9) | 20 g | Jajko gotowane w plastarach z sosem majonezowym (3,10) | 1szt/ 20 g |
| | Ogórek | 20 g | Pomidor | 20 g | Rzodkiewka | 15 g | Papryka | 20 g | Rukola | 3 g |
| | | | | Ogórek | 20 g | | | Ogórek | 20 g | |
| ZUPA + DESER | Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9,10) | 200 ml | Domowy rosół z makaronem z pszenicy durum na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1a,3,9) | 200 ml | Zupa krem z ciecierzycy i pora z natką na wywarze warzywnym posypany grzankami pszennymi (1a,9) | 200 ml/ 5g | Zupa minestrone z ryżem z kukurydzą i pomidorami na wywarze warzywnym (9) | 200 ml | Zupa botwinkowa na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9) | 200 ml |
| | Koktajl bananowy z kawałkami czekolady na jogurcie wegańskim (6) + wafle ryżowe | 130 g/ 2 szt. | Bułeczka z dżemem brzoskwiniowym (1a,3) | 1 szt./ 20 g | Drożdżówka z jabłkami bm (1a,3) | 1 szt. | Deserek z kaszy kukurydzianej z groszkiem ptysiowym bm (1a,3) | 130 g | Pieczywo chrupkie z hummusem (1a,11) | 2 szt./ 20 g |
| II DANIE | Wieprzowina w sosie pomidorowym z cukinią (1a,9) | 120 g | Pulpeciki z kurczaka w sosie pieczarkowym bm (1a,3,6) | 4 szt./ 50 ml | Stek wieprzowo - drobiowy z bułką tartą (1a,3) | 1 szt. | Paluszki rybne panierowane w bułce tartej (1a,4) | 3 szt. | Makaron z mąki durum z owocami (1a,3) | 180 g |
| | Kasza bulgur (1a) | 100 g | Gnocchi z batatów (1a) | 100 g | Ziemniaki | 100 g | Ziemniaki | 100 g | Sos truskawkowy | 50 g |
| | Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z oliwą | 40 g | Buraczki z olejem słonecznikowym tłoczonym na zimno | 40 g | Colesław z kapusty czerwonej z marchewką (3,10) | 40 g | Kapusta kiszona z oliwą (10) | 40 g | Marchew słupki | 40 g |
| | | | | | Fasolka szparagowa | 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 |
| | 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 |

ZANACZONO 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.jajka i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soję i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne, 8. orzechy, 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 możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Natalia Wanga - Czajewska
Dietetyk kliniczny



| | PONIEDZIAŁEK | | WTOREK | | ŚRODA | | CZWARTEK | | PIĄTEK SZWEDZKI STÓL 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 rodzynkami (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 |
| | Paszтет zapiekany (1a,6,9,10) | 20 g | Szynka drobiowa (1a,6,9,10) | 20 g | Kiełbaska na ciepło (1a,6,9,10) | 1 szt | Szynka z kurczaka (1a,6,9,10) | 20 g | Pasta jajeczna z majonezem (3,10) | 20 g |
| | Pasta z fasoli z oliwą | 20 g | Jajecznicza na maśle roślinnym (3) | 40 g | Szynka drobiowa (1a,6,9,10) | 20 g | Salata | 5 g | Pasta z ciecierzycy z oliwą | 20 g |
| | Ogórek kiszony (10) | 20 g | Salata | 5 g | Papryka | 20 g | Ogórek | 20 g | Pomidor | 20 g |
| | | Rzodkiewka | 15 g | Ketchup (1a,10) | 20 g | | | Rukola | 3 g | |
| ZUPA + DESER | Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym zabieleną (9) | 200 ml | Zupa z zielonego groszku z makaronem literki na wywarze warzywnym z koperką (1a,3,9) | 200 ml | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1c,9) | 200 ml | Klasyczna zupa pomidorowa z makaronem drobnym z mąki durum na wywarze warzywnym z natką (1a,3,9) | 200 ml | Krem z buraka z fasolą na wywarze warzywnym posypany natką i grzankami pełnoziarnistymi (1a,9) | 200 ml / 5g |
| | Jogurt wegański z owocami (6) z płatkami czekoladowymi o obniżonej zawartości cukru bm (1a,1c) | 140 g / 10 g | Deser ananasowa chmurka na jogurcie wegańskim (6) | 130 g | Muffinka z jagodami bm (1a,3) | 1 szt | Koktajl borówka brzoskwinia na jogurcie wegańskim (6) + rogalik bm (1a,3) | 130 g / 1 szt. | Wafle kukurydziane z masłem orzechowym bc 100 % (5) | 2 szt / 20 g |
| II DANIE | Sos neapolitański z mięsem mielonym wieprzowym i soczewicą (1a) | 120 g | Udka z kurczaka pieczone w ziołach | 1 szt | Pierogi ziemniaczano fasolowe - wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej i pełnoziarnistej (1a,3) okraszone cebulką | 6 szt | Filet z Mintaja panierowane klasycznie w bułce tartej i słoneczniku (1a,3,4) | 1 szt | Pancake pieczone w piecu bm (1a,3) | 2 szt |
| | Ryż paraboliczny | 100 g | Ziemniaki | 100 g | | | Ziemniaki | 100 g | Polewa malinowa | 50 g |
| | Mix sałat z rzodkiewką i nasionami słonecznika z olejem rzepakowym tłoczonym na zimno | 40 g | Surówka z marchewki i jabłka z oliwą | 40 g | Mizeria z ogórka z oliwą | 40 g | Surówka z kapusty białej z kukurydzą i z oliwą | 40 g | Jabłko prażone | 40 g |
| | | | Bukiet warzyw | 40 g | | | Kalafior | 40 g | | |
| | Owoc sezonowy | 1 szt. / 100 g | Owoc sezonowy | 1 szt. / 100 g | Mus owocowo - warzywny | 1 szt. | 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.jajka 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. łublin 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 Wąga - Czajewska
Dietetyk kliniczny