



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA DIETA PLANETARNA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane na mleku roślinnym z musem mango (1d) + herbata owocowa	200 ml/200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kasza manna na mleku roślinnym (1a) + herbata owocowa	200 ml/200 ml	Kakao na mleku roślinnym	200 ml
	Chleb pszenno-żytni (1a,b)	50g	Chleb wieloziarnisty (1a,c,d,11)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,b)	50 g	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Bułka żytnia (1a)	1 szt.
	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	Pasta z pieczonej dyni i marchewki z oliwą	20 g	Schab pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Szynka z indyka (1a,6,9,10)	20 g	Jajecznica na maśle roślinnym (3)	40 g
	Pasta z ciecierzycy z rzodkiewką	20 g	Papryka	20 g	Dżem owocowy 100%	20 g	Rzodkiewka	15 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Ogórek	20 g			Ogórek	20 g
									Rukola	3 g
ZUPA + DESER	Zupa jarzynowa z brokułami z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem z maki durum z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1a,3,9)	200 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami majerankiem na wywarze warzywnym z koperkiem (9)	200 ml	Zupa krem z pieczonej marchewki z dodatkiem kaszy jaglanej na wywarze warzywnym posypyany słonecznikiem (9)	200 ml	Zupa neapolitańska z makaronem z maki durum posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym (1a,3,9)	200 ml
	Jogurt wegański owocowy z owocami suszonymi: morelą, rodzynkami i żurawiną (6)	130 g/ 20g	Paluch pszenny z dżemem bm (1a,3)	1 szt	Koktajl straciatella bananowo-czekoladowy na mleku roślinnym + mini rogal bm (1a,3)	130 g/ 1 szt.	Chleb weka (1a) + Sałatka jarzynowa z jajkiem włoszczyzną z zielonym groszkiem na majonezie (3,9,10)	50 g/ 50 g	Jogurt wegański truskawkowy (6) + wafle ryżowe	130 g/ 2 szt.
II DANIE	Delikatny chili con carne z mięsem wieprzowym z fasolą czerwoną papryką cebulką i kukurydzą zagęszczone mąką pszenną (1a)	120 g	Nugetsy z kurczaka w panierce z bułki tartej pełnoziarnistej - wersja pieczona (1a,3)	3 szt	Makaron z maki durum z soczewicą w sosie pomidorowym z włoszczyzną (1a,9)	220 g	Pancake bm z maki pszennej z dodatkiem maki pełnoziarnistej - wersja pieczona (1a,3)	2 szt	Ryba Mintaj w panierce w bułce tartej pełnoziarnistej (1a,3,4)	70 g
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g			Polewa malinowa	50 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g
	Mix sałat z rukolą, marchewką i sosem winogret (10)	40 g	Marchewka z groszkiem i masłem roślinnym	40 g	Mix sałat z papryką, kukurydzą i oliwą, posypyany prażonym słonecznikiem	40 g	Jabłko prażone z cynamonem	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z dodatkiem jogurtu wegańskiego (6)	40 g
			Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem z oliwą	40 g					Bukiet warzyw z masłem roślinnym	40 g
	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Mus owocowy	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 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 1a-pszenny; 1b-żytni; 1c-jęczmienny; 1d-owsiany; 1e-przenżytni, , 2. Skoruplaki 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. Borczyka i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. tufin 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: Barbara Raus Dietetyk Kliniczny	

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA DIETA PLANETARNA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym + 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 pszenno - żytni (1a,1b)	50 g	Chleb wieloziarnisty i jasny (1a,1c,1d, 11)	50 g	Chleb pszenno-żytni (1a,1b)	50 g	Bułka żytnia (1a)	1 szt.
	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g
	Paszтет pieczony wieprzowy (1a,6,9,10)	20 g	Pasta z kurczaka z włoszczyzną (9)	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Paprykarz wegański (9)	20 g
	Hummus z ogórkiem (11)	20 g	Pomidor	20 g	Miód naturalny	10 g	Pasta z zielonego groszku z koperkiem i oliwą	20 g	Jajko gotowane + sos tatarski (3,10)	1 szt./20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Ogórek	20 g	Rukola	3 g	Ogórek kiszony (10)	20 g
ZUPA + DESER					Papryka	20 g	Pomidor	20 g		
	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (9)	200 ml	Zupa ogórkowa z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z koperkiem (9,10)	200 ml	Zupa z soczewicy czerwonej z pomidorami z kaszą bulgur na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1a,9)	200 ml	Różowy krem z pieczonego buraka z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym z grzankami pszennymi (1a,9)	200 ml	Kapuśniak z kapusty białej słodkiej z ziemniakami i ciecierzycą z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	200 ml
	Rogalik pszenny bm z jagodą (1a,3)	1 szt	Deser anansowa chmurka na jogurcie wegańskim (6)	130 g	Deser szarlotka z jabłkami z jogurtem wegańskim i biszkoptem bm (1a,3,6)	130 g	Budyń waniliowy na mleku roślinnym z kaszy jaglanej	150 g	Kukurydza gotowana	100 g
II DANIE	Makaron świderki z maki durum z kurczakiem i sosem brokułowym (1a,3)	220 g	Schab duszony w sosie paprykowym zagęszczony mąką pszenną pełnoziarnistą (1a)	70 g / 50 ml	Klopsik z ciecierzycy z dodatkiem buraka i słonecznika - pieczony w piecu (1a,1c) / Sos pieczeniowy (1a)	70 g/50 ml	Ryba Mintaj panierowany w bułce tartej pełnoziarnistej i sezamie (1a,3,4,11)	70 g	Naleśniki bm z jabłkiem z dodatkiem maki pełnoziarnistej (1a,3)	2 szt
			Ziemniaki	100 g	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g	Polewa borówkowa na jogurcie wegańskim (6)	50 g
	Mix sałat z oliwą	40 g	Coleślaw z czerwonej kapusty (3,10)	40 g	Marchewka tarta z porem	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i oliwą (10)	40 g	Salatka owocowa z jabłką, gruszką i ananasa z sokiem z cytryny	40 g
			Kalafior z bułką tartą i masłem roślinnym (1a)	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
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 1a-pszenny; 1b-żytni, 1c- jęczmienny; 1d-owsiany; 1e-przenżytni, , 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, mlgdoły, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek slarki i slarczany, 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: Barbara Raus Dietetyk kliniczny	