

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane na mleku roślinnym (1d)	200 ml	Kakao na mleku roślinnym	200 ml	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1a)	50 g	Pieczywo jasne i graham (1a)	50 g	Pieczywo pszenno - razowe (1a)	50 g	Pieczywo jasne i wieloziarniste (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
	Szynka z indyka (1a,6,9,10)	20 g	Pasta z jaja i tuńczyka z koperkiem i majonezem (3,4,10)	20 g	Dżem niskosłodzony	20 g	Polędwica drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Pasta z pieczonej papryki i ciecierzycy z oliwą i słonecznikiem	20 g
	Pasta z fasoli z oliwą	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z groszku z pomidorami	20 g	Papryka	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	15 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g
					Salata	5 g			Salata	5 g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Sok warzywno - owocowy [tłoczony]	150 ml
OBIAD	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	200 ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową z ryżem parabolicznym z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z pieczarkami i z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1c,9)	200 ml	Zupa krem cukiniowo-brokulowy z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym posypyany prażonym słonecznikiem (9)	200 ml	Zupa żurek z jajkiem i ziemniakami z koperkiem na wywarze warzywnym (1b,3,9)	200 ml
	Kurczak w kawałku, kalafior papryka w sosie pomidorowym z mlekiem kokosowym z mąką pszenną (1a)	120 g	Kotlet mielony pieczony z dodatkiem bułki tartej (1a,3)	1 szt	Paluszki rybne z mintaja panierowane w bułce tartej (1a,4)	3 szt/70 g	Kotlet schabowy panierowany w bułce tartej (1a,3)	1 szt/70 g	Ryż paraboliczny z jabłkami, orzechami i cynamomen (5,8)	180 g
	Makaron penne z pszenicy durum (1a,3)	100 g	Ziemniaki	100g	Ziemniaki	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa waniliowa na jogurcie wegańskim (6)	50 g
	Surówka z kapusty białej z sosem mango	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z oliwą	80 g	Marchewka z groszkiem i z masłem roślinnym	80 g	Salatka szwedzka z ogórka kiszzonego, papryki z oliwą (10)	80 g	Surówka marchew, seler, brzoskwinia z sokiem z cytryny (9)	40 g
PODWIECZOREK	Smothie bananowo-kakaowe z masłem orzechowym na mleku roślinnym (5)	150 ml	Deser truskawkowy z jogurtem wegańskim i biszkoitem bm (1a,3,6)	150 g	Mufinka z jabłkiem bm z Torcikowej Chatki - wyrób domowy (1a,3)	1 szt	Budyń waniliowy na mleku roślinnym	150 g	Wafle kukurydziane + humus paprykowy z sezamem (11)	2 szt/20 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH 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.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne, 8. orzechy, młdzoły, 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. 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



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Ryż na mleku roślinnym	200 ml	Kawa zbożowa na mleku roślinnym (1a, 1b)	200 ml	Makaron literki na mleku roślinnym (1a,3)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1a)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1a,1b)	50 g	Pieczywo jasne i graham (1a)	50 g	Pieczywo jasne i wieloziarniste (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
	Polędwica sopocka (1a,6,9,10)	20 g	Szynka z indyka (1a,6,9,10)	20 g	Polędwica drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Pasta z jaja z majonezem (3,10)	20 g
	Pasta z ciecior ki z koperkiem i prażonym słonecznikiem	20 g	Papryka	20 g	Domowe czekoladowe powidła	15 g	Papryka	20 g	Schab pieczony (1a,6,9,10)	20 g
	Rzodkiewka	15 g	Salata	5 g	Pomidor	20 g	Rukola	3 g	Ogórek kiszony (10)	20 g
					Rzodkiewka	15 g			Salata	5 g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Mus owocowo-warzywny	100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g
OBIAD	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem drobnym na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1a,3,9)	200 ml	Zupa koperkowa z ryżem parabolicznym na wywarze drobiowo-warzywnym (9)	200 ml	Zupa fasolowa z kielbaską i z ziemniakami na wywarze warzywnym (1a,6,9,10)	200 ml	Zupa neapolitańska z makaronem z maki durum posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym (1a,3,9)	200 ml
	Pulpeciki wieprzowo - wołowe w sosie pieczeniowym z dodatkiem śmietany roślinnej z pieczarkami i groszkiem (1a,6)	4 szt/ 50 ml	Pałeczka z kurczaka pieczona w ziołach	2 szt/ 70 g	Stek wieprzowy podsmażany z cebulką (1a,3)	1 szt/ 70 g	Pancake - wyrób z maki pszennej pieczony w piecu bm (1a,3)	2 szt	Filet rybny z Mintaja panierowane klasycznie w bułce tartej (1a,3,4)	1 szt/ 70g
	Mix kasz jęczmienna i gryczana (1c)	100 g	Ziemniaki	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa malinowa z wiórkami kokosowymi (8)	50 ml	Ziemniaki	100 g
	Mix sałat, kukurydza z sosem winegret (10)	40 g	Surówka z czerwonej kapusty z sosem majonezowym (3,10)	80 g	Surówka z kapusty kiszonej z żurawiną z oliwą (10)	80 g	Marchewka tarta z jabłkiem i oliwą	40 g	Colesław białej kapusty z kukurydzą (3,10)	80 g
PODWIECZOREK	Koktajl banan - mango na mleku roślinnym	150 g	Kisiel pomarańczowy +herbatniki pszenne bm (1a,3)	150 g /2 szt	Galaretka owocowa	150 g	Weka pszenna (1a) + Hummus pomidorowy z sezamem (11)	2 szt/ 20 g	Deserek borówkowa chmurka z biskoptem bm (1a,3)	150 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚILKACH 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. Skoruplaki 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, młode, 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. 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