



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym	200 ml	Kawa zbożowa na mleku roślinnym (1b,1c)	200 ml	Płatki ryżowe 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
	Paszтет wieprzowy zapiekany (1a,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Schab pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Szynka z indyka (1a,6,9,10)	20 g
	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z fasoli z koperkiem	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z soczewicy ze słonecznikiem prażonym	20 g
	Rzodkiewka	20 g	Salata	5 g	Papryka	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Rzodkiewka	20 g
									Ogórek	20 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	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g
OBIAD	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem z ziemniakami z natką na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem na wywarze warzywnym z koperkiem (3,9)	200 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1a,9)	200 ml	Zupa krem z buraka na wywarze warzywnym z dodatkiem kaszy jaglanej posypany słonecznikiem prażonym (9)	200 ml	Zupa grochowa z kielbaską pieczoną na wywarze warzywnym z majerankiem (1a,6,9,10)	200 ml
	Makaron z sosem bolońskim z mięsa wieprzowego z włoszczyzną (1a,3,9)	220 g	Klopsiki drobiowo-wieprzowe w sosie pieczeniowym (1a,3)	70 g/ 50 ml	Kotlet schabowy w panierce z bułki tartej (1a,3)	70 g	Mintaj panierowany klasycznie w bułce tartej (1a,3,4)	70 g	Kluseczki ziemniaczane bm - wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej i pełnoziarnistej (1a,3)	180 g
			Mix kasz jęczmienna i gryczana (1c)	100 g	Ziemniaki	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa owocowa	50 ml
	Mix sałat z ogórkiem i sosem winegret (10)	40 g	Salatka z buraczków z oliwą	80 g	Surówka z kapusty kiszonej z olejem (10)	80 g	Colesław z kapusty białej (3,10)	80 g	Surówka z marchewki i brzoskwini z oliwą	40 g
PODWIECZOREK	Jogurt wegański z owocem (6) z płatkami czekoladowymi bm o obniżonej zawartości cukru (1a,1c)	140 g /10 g	Deserek ryżowy z truskawkami na mleku roślinnym z wiórkami kokosowymi (8)	150 g	Mufinka z Torcikowej Chatki z agrestem bm - wypiek domowy (1a,3)	1 szt.	Budyń waniliowy na mleku roślinnym	150 g	Weka pszenna (1a) + pasta z dyni z koperkiem i oliwą	50 g/ 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 alergie 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	



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Domowe musli na mleku roślinnym (1a,1c,1d)	200 ml	Kakao na mleku roślinnym	200 ml	Makaron na mleku roślinnym (1a,3)	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	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 kurczaka (1a,6,9,10)	20 g	Pasta z jaja z majonezem (3,10)	20 g	Parówka drobiowa (1a,6,9,10)	1 szt	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Pasta z jaja i tuńczyka z majonezem (3,4,10)	20 g
	Pasta z groszku z oliwą	20 g	Salata	5 g	Paprykarz wegański (9)	20 g	Rukola	3 g	Szynka z indyka (1a,6,9,10)	20 g
	Rzodkiewka	20 g	Papryka	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g
	Pomidor	20 g			Ketchup (1a,10)	20 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	1 szt.	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	200 ml	Zupa fasolowa z pieczoną kielbaską ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1a,6,9,10)	200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1c,9)	200 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (9,10)	200 ml	Zupa rosół z makaronem nitki z pszenicy durum na wywarze miesno- warzywnym z natką pietruszki (1a,3,9)	200 ml
	Kurczak w kawałku z kalafiolem w sosie ze śmietany roślinnej z mąką pszenną (1a)	120 g	Kluski śląskie z mięsem wieprzowym okraszone cebulką (1a,3,6,9,10)	4 szt.	Paluszki rybne z Mintaja panierowane klasycznie w bułce tartej (1a,4)	3 szt/70 g	Gulasz wieprzowy w sosie własnym z warzywami (1a,9)	120 g	Pierogi bm z borówkami na słodko z dodatkiem mąk pełnoziarnistych (1a,3)	6 szt
	Kasza kuskus (1a)	100 g			Ziemniaki	100 g	Ryż paraboliczny	100 g	Polewa truskawkowa	50 ml
	Surówka z kapusty czerwonej z oliwą	40 g	Surówka z kiszzonego ogórka z sosem musztardowym (10)	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i z oliwą	80 g	Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem roślinnym (1a)	40 g	Jabłko prażone	40 g
PODWIECZOREK	Jogurt wegański z truskawkami i orzechami (5,8)	150 g	Kasza kukurydziana z brzoskwiniami i z wiórkami kokosowymi na biszkopcie pszennym bm (1a,3,8)	150 g	Galaretka cytrynowa z jogurtem wegańskim i nasionami chia (6)	150 g	Kisiel wiśniowy + herbatniki pszenne bm (1a,3)	150 g /2 szt	Wafle ryżowe z masłem orzechowym bc (5)	2 szt./20 g
ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚLĄKACH 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. 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, młoda, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Borczyca 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	