

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	Kasza jaglana na mleku roślinnym	200 ml	Kawa zbożowa na mleku roślinnym (1b,1c)	200 ml	Płatki kakaowe na mleku roślinnym (1a,1c)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb jasny i razowy (1)	50 g	Chleb pszenno -żytni (1a,1b)	50 g	Chleb pszenny 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
	Pasta z fasoli z rzodkiewką i słonecznikiem	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa (1a,6,9,10)	1szt	Polędwica drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Schab pieczony (1a,6,9,10)	20 g
	Pasztet zapiekany (1a,6,9,10)	20 g	Salata	5 g	Paprykarz wegański (9)	20 g	Rzodkiewka	15 g	Pasta z jaja ze szczypiorkiem i majonezem (3,10)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Papryka	20 g	Ketchup (1a,10)	20 g	Rukola	3 g	Pomidor	20 g
					Ogórek	20 g			Salata	5 g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Sok owocowo- warzywny [tłoczony]	150 ml	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g
<b>OBIAD</b>	Zupa barszcz biały z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (1b,9)	200 ml	Rosół z zacierką na wywarze drobiowo -warzywnym z lubczykiem i natką pietruszki (1a,3,9)	200 ml	Zupa krem z pieczonej marchewki i soczewicy czerwonej z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki posypana słonecznikiem (9)	200 ml	Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną i koperkiem na wywarze warzywnym (9)	200 ml
	Makaron świderki z mąki durum z sosem bolońskim z włoszczyzną, soczewicą i mięsem mielonym wieprzowym (1a,3,9)	220 g	Pieczony kotlet pożarski w panierce z bułką tartą (1a,3)	1 szt	Kluseczki ziemniaczane bm- wyrób domowy z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1a,3)	180 g	Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym (1a)	120 g	Mintaj panierowany z dodatkiem słonecznika i bułki tartej (1a,3,4)	70 g
			Ziemniaki	100 g	Polewa truskawkowa	50 g	Kopytka (1a,3)	100 g	Ziemniaki	100 g
	Mix sałat z sosem winegret (10)	40 g	Colesław z białej kapusty z marchewką (3,10)	80 g	Salatka owocowa brzoskwinia, ananas, jabłko z sokiem z cytryny	40 g	Fasolka szparagowa z cebulką i oliwą	40 g	Salatka z ogórków kiszonych z marchewką i sosem musztardowym (10)	80 g
<b>PODWIECZOREK</b>	Koktajl owoce leśne [czarna porzeczka malina truskawka aronia] na jogurcie wegańskim (6)	150 ml	Budyń czekoladowy na mleku roślinnym	150g	Weka pszenna (1a) + Salsa pomidorowa	50 g/20 g	Deser ananasowy z kaszą kukurydzianą i z biskoptem bm (1a,3)	150 g	Jogurtowy wegański deser chia z mussem owocowym (6)	150 g
<small>ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚLĄKACH ZBODNIE 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 także jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupkiakli   produkty pochodne, 3.jaja   produkty pochodne, 4.ryby   produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje   produkty pochodne, 7.mleko   produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler   produkty pochodne, 10. Gorczyca   produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu   produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki   słarczony, 13. tulin   produkty pochodne, 14. Mleczaki   produkty pochodne. Informujemy, że Istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.</small>									<small>OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:  <b>Natalia Wanga - Czajewska</b>          Dietetyk kliniczny</small>	

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	Makaron literki z mąki durum na mleku roślinnym (1a,3)	200 ml	Kakao na mleku roślinnym	200 ml	Kociołek mix płatków owsianych i jęczmiennych na mleku roślinnym (1c,1d)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,1b)	50 g	Chleb pszenno 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
	Pasta z ciecierzycy z ziołami	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Szynka z indyka (1a,6,9,10)	20 g	Polędwica drobiowa (1a,6,9,10)	20 g
	Schab pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z kurczaka z włoszczyzną (9)	20 g	Ogórek	20 g	Pasta z jajka z zielonym groszkiem i majonezem (3,10)	20 g
	Rzodkiewka tarta	15 g	Rukola	3 g	Rzodkiewka	15 g	Rukola	3 g	Salata	5 g
					Salata	5 g			Papryka	20 g
<b>II ŚNIADANIE</b>	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 tłoczony warzywno-owocowy	150 ml
<b>OBIAD</b>	Zupa kapuśniak z mieszanych kapust z pomidorami i ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (9,10)	200 ml	Zupa krem dyniowy na mleku kokosowym z kaszą jaglaną z natką na wywarze warzywnym posypany pestkami dyni (9)	200 ml	Zupa meksykańska z mięsem mielonym z fasolą, kukurydzą i ryżem parabolicznym na wywarze mięsno-warzywnym (9)	200 ml	Zupa ogórkowa z ryżem parabolicznym i natką pietruszki na wywarze warzywnym (9,10)	200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem z mąki durum posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym (1a,3,9)	200 ml
	Kurczak w sosie ze śmietany roślinnej z brokułami (1a)	120 g	Udko z kurczaka pieczone z ziołami	70 g	Makaron z pszenicy durum z brzoskwiniami (1a,3)	180 g	Pulpet z mięsa drobiowo-wieprzowego w sosie własnym (1a,3)	70 g	Ryba Mintaj panierowany w sezamie i w bułce tartej (1a,3,4,11)	70 g
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa malinowa	50 g	Kasza bulgur (1a)	100 g	Ziemniaki	100 g
	Mix sałat z papryką z oliwą i słonecznikiem prażonym	40 g	Kapusta pekińska z kukurydzą i majonezem (3,10)	80 g	Jabłko prażone	40 g	Surówka z czerwonej kapusty z marchewką oliwą	80 g	Kapusta kiszona z porem i oliwą (10)	80 g
<b>PODWIECZOREK</b>	Smoothie snikers bananowo-orzechowy z kakao na jogurcie wegańskim (5,6,8)	150 g	Chalka bm (1a,3) + miód naturalny	50 g/20 g	Pieczywo chrupkie (1a) + smalec z fasoli	2 szt/20 g	Galaretką truskawkowa	150 g	Deser z kaszy jaglanej z wiśniami i z wiórkami kokosowymi (5,8)	150 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 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. 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