



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | PONIEDZIALEK                                                                                              |            | WTOREK                                                                                                                                                                   |            | ŚRODA                                                                                                  |             | CZWARTEK                                                                 |            | PIĄTEK                                                                                  |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Zupa barszcz biały z ziemniakami na wywarze warzywnym z majerankiem i koperkiem <b>(1b,9)</b>             | 250 ml     | Zupa krem z białych warzyw (kalafior, seler, ciecierzycy, pietruszka) z kasza jaglaną i mlekiem kokosowym i natką na wywarze warzywnym posypyany grzankami <b>(1a,9)</b> | 250 ml     | Zupa ogórkowa zabelana śmietaną z ryżem parabolicznym i koperkiem na wywarze warzywnym <b>(7,9,10)</b> | 250 ml      | Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem <b>(9)</b> | 250 ml     | Zupa pomidorowa z ryżem zabelana śmietaną z koperkiem na wywarze warzywnym <b>(7,9)</b> | 250 ml     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Leczo z pieczoną kielbaską sojową z cukinią, groszkiem i soczewicą w sosie pomidorowym <b>(1a,6,9,10)</b> | 140 g      | Roladka sojowa z dodatkiem ciecierzycy panierowana <b>(1a,3,6)</b>                                                                                                       | 90 g       | Nugetsy sojowe w panierce z bułki tartej z sezamem <b>(1a,3,6,11)</b>                                  | 3 szt./90 g | Pankace pieczone <b>(1a,3,7)</b>                                         | 3 szt      | Kotlet z fasoli panierowany klasycznie w bułce tartej <b>(1a,3,9)</b>                   | 90 g       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kasza bulgur <b>(1a)</b>                                                                                  | 130 g      | Ziemniaki puree <b>(7)</b>                                                                                                                                               | 130 g      | Ziemniaki                                                                                              | 130 g       | Polewa borówkowa na jogurcie <b>(7)</b>                                  | 80 g       | Ziemniaki puree <b>(7)</b>                                                              | 130 g      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Fasolka szparagowa z bułką tartą <b>(1a,7)</b>                                                            | 60 g       | Surówka colesław z czerwonej kapusty z natką pietruszki <b>(3,10)</b>                                                                                                    | 50 g       | Buraczki z porem i oliwą                                                                               | 50 g        | Salatka ananas marchew z sosem mango                                     | 60 g       | Surówka z kapusty kiszanej z jabłkiem i papryką z oliwą <b>(10)</b>                     | 50 g       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                           |            | Bukiet warzyw                                                                                                                                                            | 50 g       | Mix салат z papryką i oliwą                                                                            | 50 g        |                                                                          |            | Kalafior                                                                                | 50 g       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Owoc sezonowy                                                                                             | 1 szt./100 | Owoc sezonowy                                                                                                                                                            | 1 szt./100 | Owoc sezonowy                                                                                          | 1 szt./100  | Owoc sezonowy                                                            | 1 szt./100 | Owoc sezonowy                                                                           | 1 szt./100 |
| 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. 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, migdały, 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. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków. |                                                                                                           |            |                                                                                                                                                                          |            |                                                                                                        |             |                                                                          |            | OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:<br>Natalia Wanga-Czajewska<br>Dietetyk kliniczny            |            |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | PONIEDZIAŁEK                                                                                                       |              | WTOREK                                                                             |              | ŚRODA                                                                                       |              | CZWARTEK                                                                                                          |              | PIĄTEK                                                                              |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Zupa kapuśniak z kapusty mieszanej z ziemniakami i pomidorami na wywarze warzywnym z natką (9,10)                  | 250 ml       | Zupa jarzynowa z kalafiozem z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką (9) | 250 ml       | Zupa barszcz czerwony zabieleny ziemniakami i z natką pietruszki na wywarze warzywnym (7,9) | 250 ml       | Zupa krem z dyni z sokiem pomarańczowym podany z grzankami pszennymi pełnoziarnistymi na wywarze warzywnym (1a,9) | 250 ml       | Zupa fasolowa z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)                    | 250 ml       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Makaron z mąki durum z tofu i brokułem w sosie śmietanowo serowym z mozzarellą zagęszczony mąką pszenną (1a,3,6,7) | 270 g        | Burger z buraka z soczewicą (1a,9)                                                 | 90 g         | Gulasz wegański z fasolą, groszkiem i pieczarkami i pomidorami (1a)                         | 140 g        | Kotlet sojowy panierowany w sezamie i w bułce tartej (1a,3,6,11)                                                  | 90 g         | Knedle z nadzieniem kakaowo-orzechowym (1a,3,5,6,8)                                 | 4 szt        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                    |              | Ziemniaki                                                                          | 130 g        | Kasza jęczmienna pęczak (1c)                                                                | 130 g        | Ziemniaki puree (7)                                                                                               | 130 g        | Polewa jogurtowa (7)                                                                | 80 g         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Mix sałat z marchewką, kukurydzą, groszkiem zielonym i z sosem winegret (10)                                       | 60 g         | Kapusta pekińska z kukurydzą i marchewką z majonezem (3,10)                        | 50 g         | Bukiet warzyw z masłem (7)                                                                  | 60 g         | Salatka z ogórków kiszonych z sosem musztardowym (10)                                                             | 50 g         | Marchewka tarta z jabłkiem i oliwą                                                  | 60 g         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                    |              | Brokuły                                                                            | 50 g         |                                                                                             |              | Kalafior z bułką tartą i masłem (1a,7)                                                                            | 50 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 |
| <b>ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.:</b> 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. 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, migdały, 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. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków. |                                                                                                                    |              |                                                                                    |              |                                                                                             |              |                                                                                                                   |              | OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:<br><b>Natalia Wanga-Czajewska</b><br>Dietetyk kliniczny |              |