

	ŚNIADANIE	ZUPA	DESER	II DANIE + OWOC
PONIEDZIAŁEK 31.03	Herbata owocowa 200 ml, Zupa mleczna: Płatki kukurydziane na mleku (7) 200 ml, Chleb razowy (1) 50 g, z masłem (7) 10 g, z pastą warzywną 20 g, z ogórkiem kiszonym (10) 20 g Sok ananasowy 200 ml	Zupa kalafiorowa zabelana z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9) 250 ml	Koktajl malina porzeczka na mleku z miodem (7) 150 ml	Makaron świderki z mąki durum z sosem neapolitańskim z włoszczyzną, soczewicą zagęszczony mąką pszenną i posypany serem mozzarella (1,3,7,9) 280 g, z mixem salat z kukurydzą i sosem winegret (10) 40 g, Kompot owocowy jabłko-porzeczka 200 ml Jabłko 1 szt./100g
WTOREK 01.04	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku (1,7) 200 ml, Szwedzki stół: Chleb pszenno-żytni (1) 50 g, Masło (7) 10 g, Ser żółty (7) 10 g, Twarożek z ziołami (7) 10 g, Szynka sojowa (1,6,9,10) 10 g, Dżem wiśniowy niskosłodzony 10 g, Pomidor, Sałata, Pomidor 20 g, Sok jabłko-aronia 200 ml	Zupa z kaszy pęczak z bulgur z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,9) 250 ml	Talerz warzyw słupki + sos czosnkowy na jogurcie (7) 80 g/ 20 g	Kotlet z soczewicy z ziołami (1,3) 70 g, z ziemniakami puree (7) 130 g, z marchewką duszoną na maśle (7) 40 g, z surówką z kapusty białej z natką pietruszki i oliwą 40 g, Kompot owocowy jabłko-śliwka 200 ml Gruszka 1 szt./100g
ŚRODA 02.04	Herbata owocowa 200 ml, Chleb wieloziarnisty (1,11) 50 g, z masłem (7) 10 g, Jajecznica na masełku (3,7) 80 g, z rzodkiewką 20 g, z ogórkiem 20 g, Sok jabłkowy 200 ml	Bulion na wywarze warzywnym z makaronem nitki z mąki durum z lubczykiem i natką (1,3,9) 250 ml	Deser na kremowym serku z dżemem morelowym niskosłodzonym na biszkipcie pszennym (1,3,7) 150 g	Gulasz strogonoff z tofu w kawałkach, papryką, cebulką, ogórkiem kiszonym, soczewicą w sosie pomidorowym z mąką pszenną (1,6,10) 120 g, z kopytkami (1,3) 100 g, z buraczkami z natką i oliwą 40 g, Kompot owocowy jabłko-agrest 200 ml Mandarynka 1 szt./100g
CZWARTEK 03.04	Kakao na mleku (7) 200 ml, Szwedzki stół: Chleb jasny (1) 50 g, Masło (7) 10 g, Paszтет sojowy (6,9,10) 10 g, Paprykarz wegański (9) 10 g, Pasta z jajka ze szczypiorkiem (3,10) 10 g, Serek wiejski (7) 10 g, Pomidor, Rukola, Ogórek 20 g, Sok jabłko-wiśnia 200 ml	Krem z ciecierzycy, pora z ziemniakami i serem mozzarella na wywarze warzywnym podany z grzankami pszennymi (1,7,9) 250 ml/5 g	Ciasto ze śliwką z Torcikowej Chatki z mąki pszennej – wyrób domowy (1,3) 50 g	Kotlet wegetariański ze słonecznikiem (1,3) 70 g, z ziemniakami puree (7) 130 g, z surówką z kapusty kiszonej z żurawiną, natką pietruszki i z oliwą (10) 40 g, z kalafiolem 40 g, Kompot owocowy jabłko-porzeczka 200 ml Jabłko 1 szt./100g
PIĄTEK 04.04	Herbata owocowa 200 ml, Zupa mleczna: Kasza manna na mleku (1,7) 200 ml, Kajzerka pszenna (1) 1 szt., z masłem (7) 10 g, z serem żółtym (7) 20 g, z ogórkiem 20 g, z sałata 5 g Sok jabłko-marchew 200 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą, ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9) 250 ml	Salatka jarzynowa z zielonym groszkiem i kukurydzą z dodatkiem majonezu (3,9,10) + Weka pszenna (1) 50 g/50 g	Naleśniki z kokosowym serkiem białym – wyrób własny z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1,3,7,8) 2 szt., z polewą truskawkową na jogurcie (7) 50 g, z surówką z marchewki z suszoną morelą 40 g, Kompot owocowy jabłko-agrest 200 ml Banan 1 szt./100g

	ŚNIADANIE	ZUPA	DESER	II DANIE + OWOC
PONIEDZIAŁEK 07.04	Herbata owocowa 200 ml, Zupa mleczna: Płatki ryżowe na mleku (7) 200 ml, Chleb razowy (1) 50 g, z masłem (7) 10 g, z pastą z fasoli z oliwą (1,6,9,10) 20 g, z ogórkiem kiszonym (10) 20 g, Sok jabłko-wiśnia 200 ml	Zupa krem brokułowo-serowy (mozzarella) z ziemniakami i natką na wywarze warzywnym posypany pestkami dyni (7,9) 250 ml	Brioszka pszenna z budyniem gotowanym na mleku (1,3,7) 1 szt.	Pulpeciki warzywne z soją - tofu w sosie śmietanowo - ziołowym zagęszczonym mąką pszenną (1,6,7) 4 szt./ 50 ml, z kaszą pęczak (1) 100 g, z surówką z kapusty białej z koperkiem i oliwą 40 g, z bukietem warzyw 40 g, Kompot owocowy jabłko-porzeczka 200 ml Jabłko 1 szt./100g
WTOREK 08.04	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku (1,7) 200 ml, Szwedzki stół: Chleb jasny (1) 50 g, Masło (7) 10 g, Ser żółty (7) 10 g, Pasta z jajka z porem i majonezem (3,10) 10 g, Gzik z rzodkiewką i szczypiorkiem (7) 10 g, Szynka sojowa (1,6,9,10) 10 g, Rzodkiewka, Sałata, Pomidor 20 g Sok jabłko - marchew 200 ml	Zupa gulaszowa wegetariańska z papryką, pomidorami z fasolą czerwoną i ziemniakami z natką pietruszki (9) 250 ml	Talerz warzyw słupki + sos koperkowy na śmietanie (7) 80 g/ 20 g	Knedle z mussem morelowym – wyrób z mąki pszennej (1,3,7) 3 szt., z polewą czekoladową z bananem na jogurcie (7) 50 g, z sałatką owocową ananas, gruszka, jabłko z sosem mango 40 g, Kompot owocowy jabłko-śliwka 200 ml Gruszka 1 szt./100 g
ŚRODA 09.04	Herbata owocowa 200 ml, Chleb wieloziarnisty (1,11) 50 g, z masłem (7) 10 g, Parówka sojowa (6,9,10) 1 szt., z papryką 20 g, z ketchupem (1,10) 20 g, Sok jabłko-aronia 200 ml	Zupa krupnik z kaszy pęczak z pieczarkami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1,9) 250 ml	Koktajl truskawkowy z nasionami chia na maślanie (7) 150 ml	Kotlet wegański panierowany (1) 70 g, z ziemniakami puree (7) 130 g, z mizerią z rzodkiewką i jogurtem (7) 40 g, z marchewką mini z oliwą 40 g, Kompot owocowy jabłko-agrest 200 ml Mandarynka 1 szt./100g
CZWARTEK 10.04	Kakao na mleku (7) 200 ml, Szwedzki stół: Chleb pszenno-żytni (1) 50 g, Masło (7) 10 g, Pasta z pieczonej marchewki z oliwą i sezamem (11) 10 g, Ser mozzarella (7) 10 g, Serek wiejski z ogórkiem i cebulką (7) 10 g, Hummus z burakiem (11) 10 g, Ogórek, Rukola, Pomidor 20 g, Sok jabłko-mango 200 ml	Zupa kapuśniak z kapusty białej z pomidorami, ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9) 250 ml	Kremowy serek biały z malinami na biszkopcie (1,3,7) 150 g	Makaron penne z mąki durum z kawałkami tofu z pesto bazyliowym i brokułem (1,3,5,6,7,8) 220 g, z mixem sałat z kukurydzą z zielonym groszkiem, prażonym słonecznikiem i oliwą 40 g Kompot owocowy jabłko-porzeczka 200 ml Jabłko 1 szt./100g
PIĄTEK 11.04	Herbata owocowa 200 ml, Zupa mleczna: Płatki owsiane na mleku z suszoną morelą (1,7) 200 ml, Kajzerka pszenna (1) 1 szt., z masłem (7) 10 g, z serem żółtym Gouda (7) 20 g, z sałatką 5 g, z pomidorem 20 g, Sok jabłkowy 200 ml	Zupa ogórkowa zabelana z ryżem parabolicznym i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9,10) 250 ml	Chałka pszenna (1,3,7) + miód naturalny 50 g/10 g	Burger z buraka wegański z kaszą jaglaną ze słonecznikiem (1) 70 g, z ziemniakami 130 g, z surówką marchew, seler na śmietanie (7,9) 40 g, z brokułami 40 g, Kompot owocowy jabłko-agrest 200 ml Banan 1 szt./100g

Opracowano : Dominika Mikłas dietetyk kliniczny

W jadłospisie oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem (UE) nr 1169/2011 -wykaz alergenów w załączniku do jadłospisu.
SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI 1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe.
2. Skorupiaki i produkty pochodne; 3. Jaja i produkty pochodne; 4. Ryby i produkty pochodne, z wyjątkiem: a) żelatyny rybnej stosowanej jako nośnik preparatów zawierających witaminy lub karotenoidy;
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; 6. Soja i produkty pochodne; 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) 8. Orzechy, tj. migdały (Amygdalus communis L.), orzechy laskowe (Corylus avellana), orzechy włoskie (Juglans regia), orzechy nerkowca (Anacardium occidentale), orzeszki pekan (Carya illinoensis (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (Bertholletia excelsa), pistacje/orzechy pistacjowe (Pistacia vera), orzechy makadamia lub orzechy Queensland(Macadamia ternifolia). 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO2 dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców; 13. Łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne. 22.11.2011 Dziennik Urzędowy Unii Europejskiej L 304/43