



|              | PONIEDZIAŁEK |  | WTOREK SZWEDZKI STÓŁ                                                       |               | ŚRODA                                                                                  |               | CZWARTEK SZWEDZKI STÓŁ                                                                                                                |               | PIĄTEK                                                                |               |
|--------------|--------------|--|----------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------|
| ŚNIADANIE    |              |  | Herbata owocowa                                                            | 200 ml        | Kakao na mleku roślinnym                                                               | 200 ml        | Herbata owocowa                                                                                                                       | 200 ml        | Płatki kukurydziane na mleku roślinnym + herbata owocowa              | 200 ml/200 ml |
|              |              |  | Chleb jasny i graham <b>(1a)</b>                                           | 50 g          | Chleb jasny i wieloziarnisty <b>(1a,1c,1d,11)</b>                                      | 50 g          | Chleb pszenno - żytni <b>(1a, 1b)</b>                                                                                                 | 50 g          | Kajzerka <b>(1a)</b>                                                  | 1 szt         |
|              |              |  | Masło roślinne                                                             | 10 g          | Masło roślinne                                                                         | 10 g          | Masło roślinne                                                                                                                        | 10 g          | Masło roślinne                                                        | 10 g          |
|              |              |  | Polędwica drobiowa <b>(1a,6,9,10)</b>                                      | 10 g          | Jajecznica na masetku roślinnym <b>(3)</b>                                             | 60 g          | Pasta z kurczaka i włoszczyzny <b>(9)</b>                                                                                             | 10 g          | Pasta z jajka z majonezem <b>(3,10)</b>                               | 20 g          |
|              |              |  | Hummus <b>(11)</b>                                                         | 10 g          | Smalczyk z fasoli z cebulką                                                            | 20 g          | Szynka drobiowa <b>(1a,6,9,10)</b>                                                                                                    | 10 g          | Sałata                                                                | 5 g           |
|              |              |  | Dżem porzeczkowy 100%                                                      | 10 g          | Papryka                                                                                | 20 g          | Pasta warzywna <b>(9)</b>                                                                                                             | 10 g          | Ogórek                                                                | 20 g          |
|              |              |  | Ogórek kiszony <b>(10)</b> , Pomidor, Sałata                               | 20 g/20 g/5 g | Pomidor                                                                                | 20 g          | Pomidor, Ogórek kiszony <b>(10)</b> , Rukola                                                                                          | 20 g/20 g/3 g | Sok 100% owoców                                                       | 200 ml        |
|              |              |  | Sok 100% owoców                                                            | 200 ml        | Sok 100% owoców                                                                        | 200 ml        | Sok 100% owoców                                                                                                                       | 200 ml        |                                                                       |               |
| ZUPA + DESER |              |  | Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze warzywnym <b>(9)</b>             | 250 ml        | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki na wywarze warzywnym <b>(1c,9)</b> | 250 ml        | Zupa krem z dyni z ciecierzycy z mlekiem kokosowym i natką pietruszki podane z grzankami pszennymi na wywarze warzywnym <b>(1a,9)</b> | 250 ml        | Zupa pomidorowa z ryżem z koperkiem na wywarze warzywnym <b>(9)</b>   | 250 ml        |
|              |              |  | Shake truskawkowy na jogurcie wegańskim <b>(6)</b>                         | 130 ml        | Mus jabłkowy + biszkopty pszenne bm <b>(1a,3)</b>                                      | 130 g/ 2 szt. | Jogurt wegański owocowy <b>(6)</b>                                                                                                    | 130 g         | Galaretka wiśniowa z czerwoną porzeczką                               | 150 g         |
| II DANIE     |              |  | Makaron z maki durum z sosem bolognese z mięsa wieprzowego <b>(1a,3,9)</b> | 220 g         | Udko z kurczaka pieczone w ziołach                                                     | 1 szt         | Łazanki bj z soczewicą czerwoną, pieczarkami, marchewką i cebulką <b>(1a)</b>                                                         | 220 g         | Ryba Mintaj panierowany z bułką tartą i słonecznikiem <b>(1a,3,4)</b> | 70 g          |
|              |              |  |                                                                            |               | Ziemniaki                                                                              | 130 g         |                                                                                                                                       |               | Ziemniaki                                                             | 130 g         |
|              |              |  | Surówka z kapusty białej z koperkiem i z oliwą                             | 40 g          | Surówka z ogórka kiszzonego z papryką i oliwą <b>(10)</b>                              | 40 g          | Bukiet warzyw z oliwą                                                                                                                 | 40 g          | Coleślaw z majonezem <b>(3,10)</b>                                    | 40 g          |
|              |              |  |                                                                            |               | Buraczki z oliwą                                                                       | 40 g          |                                                                                                                                       |               | Marchewka mini                                                        | 40 g          |
|              |              |  | Owoc sezonowy                                                              | 1 szt./ 100g  | Owoc sezonowy                                                                          | 1 szt./ 100g  | Owoc sezonowy                                                                                                                         | 1 szt./ 100g  | Owoc sezonowy                                                         | 1 szt./ 100g  |
|              |              |  | Kompot owocowy truskawka śliwka                                            | 200 ml        | Kompot owocowy truskawka agrest                                                        | 200 ml        | Kompot owocowy truskawka porzeczka                                                                                                    | 200 ml        | Kompot owocowy truskawka agrest                                       | 200 ml        |

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 alergię 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.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 słarczany, 13. łubin 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:  
 Barbara Raus  
 Dietetyk kliniczny



|              | PONIEDZIAŁEK                                                                                                   |               | WTOREK SZWEDZKI STÓŁ                                                                                    |               | ŚRODA                                                                                                          |               | CZWARTEK SZWEDZKI STÓŁ                                                            |              | PIĄTEK                                                               |               |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------|---------------|
| ŚNIADANIE    | Płatki zbożowe na mleku roślinnym <b>(1a,1c,6)</b> + herbata owocowa                                           | 200 ml/200 ml | Herbata owocowa                                                                                         | 200 ml        | Herbata owocowa                                                                                                | 200 ml        | Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku roślinnym <b>(1b,1c)</b>                   | 200 ml       | Płatki owsiane na mleku roślinnym <b>(1d)</b> + herbata owocowa      | 200 ml/200 ml |
|              | Chleb jasny i razowy <b>(1a)</b>                                                                               | 50 g          | Chleb jasny i graham <b>(1a)</b>                                                                        | 50 g          | Chleb jasny i wieloziarnisty <b>(1a,1c,1d,11)</b>                                                              | 50 g          | Chleb pszenno - żytni <b>(1a, 1b)</b>                                             | 50 g         | Kajzerka <b>(1a)</b>                                                 | 1 szt         |
|              | Masło roślinne                                                                                                 | 10 g          | Masło roślinne                                                                                          | 10 g          | Masło roślinne                                                                                                 | 10 g          | Masło roślinne                                                                    | 10 g         | Masło roślinne                                                       | 10 g          |
|              | Pasta z groszku z oliwą                                                                                        | 20 g          | Szynka z indyka <b>(1a,6,9,10)</b>                                                                      | 10 g          | Parówka drobiowa 100 % mięsa <b>(6,9,10)</b>                                                                   | 1 szt.        | Paprykarz wegański <b>(9)</b>                                                     | 10 g         | Szynka drobiowa <b>(1a,6,9,10)</b>                                   | 20 g          |
|              | Ogórek kiszony <b>(10)</b>                                                                                     | 20 g          | Hummus <b>(11)</b>                                                                                      | 10 g          | Sos pomidorowy                                                                                                 | 20 g          | Szynka wieprzowa <b>(1a,6,9,10)</b>                                               | 10 g         | Rzodkiewka                                                           | 15 g          |
|              | Sok 100% owoców                                                                                                | 200 ml        | Dżem owocowy                                                                                            | 10 g          | Ogórek                                                                                                         | 20 g          | Dżem malinowy 100%                                                                | 10 g         | Sałata                                                               | 5 g           |
|              |                                                                                                                |               | Papryka, Ogórek, Biała rzodkiew                                                                         | 20 g/20g/20 g | Sałata                                                                                                         | 5 g           | Ogórek kiszony <b>(10)</b> , Pomidor, Rukola                                      | 20g/20g/3 g  | Sok 100% owoców                                                      | 200 ml        |
|              |                                                                                                                |               | Sok 100% owoców                                                                                         | 200 ml        | Sok 100% owoców                                                                                                | 200 ml        | Sok 100% owoców                                                                   | 200 ml       |                                                                      |               |
| ZUPA + DESER | Zupa jarzynowa z kolorowej fasolki szparagowej, ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym <b>(9)</b> | 250 ml        | Zupa żurek z zakwasu żytniego, z ziemniakami z jajkiem z majerankiem i natką pietruszki <b>(1b,3,9)</b> | 250 ml        | Zupa krem z pomidorów z ciecierzycą zagęszczony z ziemniakami na wywarze warzywnym ze słonecznikiem <b>(9)</b> | 250 ml        | Zupa rosół z makaronem z maki durum na wywarze drobiowo-warzywnym <b>(1a,3,9)</b> | 250 ml       | Zupa koperkowa z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym <b>(9)</b> | 250 ml        |
|              | Koktajl truskawka, porzeczka z nasionami chia na jogurcie wegańskim <b>(6)</b>                                 | 130 ml        | Jogurt wegański <b>(6)</b> + paluch kukurydziany                                                        | 130 g/ 2 szt. | Mufinka z jagodami bm - wyrób domowy z maki pszennej <b>(1a,3)</b>                                             | 1 szt.        | Deser z kaszy jaglanej z mango na biszkopcie pszennym bm <b>(1a,3)</b>            | 130 g        | Kisiel owoce leśne                                                   | 150 g         |
| II DANIE     | Gulasz warzywny z fasolą czerwoną, papryką, cebulką <b>(1a)</b>                                                | 120 g         | Pierogi ziemniaczane z soczewicą z maki pszennej <b>(1a,3)</b>                                          | 6 szt.        | Makaron z maki durum z kurczakiem w kawałkach z pesto pietruszkowym z cukinią z nutą czosnkową <b>(1a,3)</b>   | 220 g         | Kotlet schabowy panierowany w bułce tartej i sezamie <b>(1a,3,11)</b>             | 70 g         | Ryba Mintaj panierowana w bułce tartej <b>(1a,3,4)</b>               | 70 g          |
|              | Kasza gryczana                                                                                                 | 100 g         |                                                                                                         |               |                                                                                                                |               | Ziemniaki                                                                         | 130 g        | Ziemniaki                                                            | 130 g         |
|              | Sałatka z kapusty czerwonej z oliwą                                                                            | 40 g          | Seler tarty z marchewką i oliwą <b>(9)</b>                                                              | 40 g          | Fasolka szparagowa na ciepło                                                                                   | 40 g          | Kapusta biała z koperkiem i oliwą                                                 | 40 g         | Surówka z kapusty kiszonej z papryką i z oliwą <b>(10)</b>           | 40 g          |
|              |                                                                                                                |               |                                                                                                         |               |                                                                                                                |               | Kalafior                                                                          | 40 g         | Bukiet warzyw                                                        | 40 g          |
|              | Owoc sezonowy                                                                                                  | 1 szt./ 100 g | Owoc sezonowy                                                                                           | 1 szt./ 100g  | Owoc sezonowy                                                                                                  | 1 szt./ 100 g | Owoc sezonowy                                                                     | 1 szt./ 100g | Owoc sezonowy                                                        | 1 szt./ 100 g |
|              | Kompot owocowy truskawka porzeczka                                                                             | 200 ml        | Kompot owocowy truskawka śliwka                                                                         | 200 ml        | Kompot owocowy truskawka agrest                                                                                | 200 ml        | Kompot owocowy truskawka porzeczka                                                | 200 ml       | Kompot owocowy truskawka agrest                                      | 200 ml        |

**ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011:** dania zaproponowane w Jadłospisłe 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.orzechy i produkty pochodne, 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 słarczany, 13. tulin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyższych wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

**OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:**  
 Barbara Raus  
 Dietetyk Kliniczny