

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | PONIEDZIAŁEK                                                                         |                   | WTOREK SZWEDZKI STÓŁ                                                                                            |               | ŚRODA                                                                                            |               | CZWARTEK SZWEDZKI STÓŁ                                                                                          |                   | PIĄTEK                                                                            |                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Płatki kukurydziane na mleku roślinnym + herbata owocowa                             | 200 ml/<br>200 ml | Herbata owocowa                                                                                                 | 200 ml        | Herbata owocowa                                                                                  | 200 ml        | Kakao na mleku roślinnym+ herbata owocowa                                                                       | 200 ml/<br>200 ml | Płatki zbożowe na mleku roślinnym <b>(1a,1c,6)</b> + herbata owocowa              | 200 ml/<br>200 ml |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb jasny i razowy <b>(1a)</b>                                                     | 50 g              | Chleb pszenno - żytni <b>(1a,b)</b>                                                                             | 50 g          | Chleb pszenno - żytni <b>(1a,b)</b>                                                              | 50 g          | Chleb jasny i graham <b>(1a)</b>                                                                                | 50 g              | Bułka grahamka <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              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Paszтет drobiowy pieczony <b>(1a,6,9,10)</b>                                         | 20 g              | Indyk pieczony <b>(1a,6,9,10)</b>                                                                               | 10 g          | Paprykarz wegański <b>(9)</b>                                                                    | 20 g          | Szynka drobiowa <b>(1a,6,9,10)</b>                                                                              | 10 g              | Pasta jajeczna z majonezem i szczypiorkiem <b>(3,10)</b>                          | 20 g              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Pomidor                                                                              | 20 g              | Hummus <b>(11)</b>                                                                                              | 10 g          | Jajecznica na maselku roślinnym <b>(3)</b>                                                       | 60 g          | Pasta z kurczaka z włoszczyzną <b>(9)</b>                                                                       | 10 g              | Ogórek kiszony <b>(10)</b>                                                        | 20 g              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sok 100% owoców                                                                      | 200 ml            | Powidła śliwkowe                                                                                                | 10 g          | Pomidor                                                                                          | 20 g          | Pasta warzywna                                                                                                  | 10 g              | Sok 100% owoców                                                                   | 200 ml            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |                   | Papryka, Sałata, Ogórek                                                                                         | 20g/5 g/20g   | Sałata                                                                                           | 5 g           | Ogórek, Papryka, Rzodkiewka                                                                                     | 20g/2 0g/15g      |                                                                                   |                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |                   | Sok 100% owoców                                                                                                 | 200 ml        | Sok 100% owoców                                                                                  | 200 ml        | Sok 100% owoców                                                                                                 | 200 ml            |                                                                                   |                   |
| ZUPA + DESER                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Zupa ogórkowa z ziemniakami z koperkiem na wywarze warzywnym <b>(9,10)</b>           | 250 ml            | Zupa krem brokułowy z koperkiem i grzankami pszennymi na wywarze warzywnym <b>(1a,9)</b>                        | 250 ml        | Zupa pomidorowa z makaronem z młki durum z natką pietruszki na wywarze warzywnym <b>(1a,3,9)</b> | 250 ml        | Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami z dodatkiem fasoli z koperkiem na wywarze warzywnym <b>(9)</b>             | 250 ml            | Tradycyjny krupnik z kaszy jęczmiennej z natką na wywarze warzywnym <b>(1c,9)</b> | 250 ml            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Pieczynwo chrupkie <b>(1a)</b> + hummus <b>(11)</b>                                  | 2 szt / 20 g      | Deser ryżowy gotowany na mleku roślinnym z dodatkiem musu malinowego                                            | 130 g         | Koktajl porzeczka - banan na jogurcie wegańskim z miodem <b>(6)</b>                              | 130 ml        | Brioszka pszenna z owocem bm <b>(1a,3)</b>                                                                      | 1 szt             | Galaretka wiśniowa z borówką z jogurtem wegańskim <b>(6)</b>                      | 150 g             |
| II DANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Racuchy z jabłkiem bm z młki pszennej z dodatkiem młki pełnoziarnistej <b>(1a,3)</b> | 2 szt.            | Makaron penne z młki durum z kawałkami kurczaka w sosie ze śmietany roślinnej z dodatkiem cukinii <b>(1a,3)</b> | 220 g         | Kotlet schabowy panierowany z sezamem i bułką tartą pełnoziarnistą <b>(1a,3,11)</b>              | 70 g          | Gulasz wegetariański fasola czerwona papryka kukurydza w sosie pomidorowym zagęszczony młką pszenną <b>(1a)</b> | 120 g             | Ryba Mintaj panierowana w bułce tartej pełnoziarnistej <b>(1a,3,4)</b>            | 70 g              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Polewa waniliowa na jogurcie wegańskim <b>(6)</b>                                    | 50 ml             |                                                                                                                 |               | Ziemniaki                                                                                        | 130 g         | Ryż paraboliczny                                                                                                | 100 g             | Ziemniaki                                                                         | 130 g             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Surówka z marchewki tartej z ananasem i z sokiem z cytryny                           | 40 g              | Mix sałat z sosem winegret <b>(10)</b>                                                                          | 40 g          | Coleśław z kapusty z białej i czerwonej z majonezem <b>(3,10)</b>                                | 40 g          | Marchewka mini z oliwą                                                                                          | 40 g              | Surówka z kapusty kiszanej z papryką i oliwą <b>(10)</b>                          | 40 g              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Papryka słupki                                                                       | 40 g              | Marchewka z groszkiem z masłem roślinnym                                                                        | 40 g          | Bukiet warzyw z masłem roślinnym                                                                 | 40 g          | Surówka z kapusty pekińskiej z rzodkiewką i oliwą                                                               | 40 g              | Kalafior z bułką tartą i masłem roślinnym <b>(1a)</b>                             | 40 g              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Owoc sezonowy                                                                        | 1 szt./ 100 g     | Owoc sezonowy                                                                                                   | 1 szt./ 100 g | Owoc sezonowy                                                                                    | 1 szt./ 100 g | Mus owocowy                                                                                                     | 1 szt./ 100 g     | 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 POŚILKACH 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. 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, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. tłubin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że Istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków. |                                                                                      |                   |                                                                                                                 |               |                                                                                                  |               |                                                                                                                 |                   | OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:<br><b>Barbara Raus</b><br>Dietetyk kliniczny          |                   |

| ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | PONIEDZIAŁEK                                                                                                                |              | WTOREK SZWEDZKI STÓŁ                                                                             |               | ŚRODA                                                                                                     |               | CZWARTEK SZWEDZKI STÓŁ                                                         |              | PIĄTEK                                                                                                                         |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Herbata owocowa                                                                                                             | 200 ml       | Kakao na mleku roślinnym + herbata owocowa                                                       | 200 ml/200 ml | Płatki kukurydziane na mleku roślinnym + herbata owocowa                                                  | 200 ml/200 ml | Herbata owocowa                                                                | 200 ml       | Płatki owsiane na mleku roślinnym (1d) + herbata owocowa                                                                       | 200 ml/200 ml |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb jasny i razowy (1a)                                                                                                   | 50 g         | Chleb pszenno i wieloziarnisty (1a,c,d,11)                                                       | 50 g          | Chleb wieloziarnisty (1a,c,d,11)                                                                          | 50 g          | Chleb pszenno - żytni (1a,b)                                                   | 50 g         | Bułka żytnia (1b)                                                                                                              | 1 szt.        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Masło roślinne                                                                                                              | 10 g         | Masło roślinne                                                                                   | 10 g          | Masło roślinne                                                                                            | 10 g          | Masło roślinne                                                                 | 10 g         | Masło roślinne                                                                                                                 | 10 g          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Pasztet wieprzowy (1a,6,9,10)                                                                                               | 20 g         | Szynka drobiowa (1a,6,9,10)                                                                      | 10 g          | Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)                                                                              | 20 g          | Indyk pieczony (1a,6,9,10)                                                     | 10 g         | Pasta z ciecierzycy z pomidorami                                                                                               | 20 g          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Pasta z fasoli ze szczypiorkiem                                                                                             | 20 g         | Pasta z jajka z majonezem koperkiem (3,10)                                                       | 10 g          | Ogórek                                                                                                    | 20 g          | Pasta warzywna                                                                 | 10 g         | Ogórek                                                                                                                         | 20 g          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ogórek kiszony (10)                                                                                                         | 20 g         | Miód naturalny                                                                                   | 10 g          | Sok 100% owoców                                                                                           | 200 ml        | Hummus pomidorowy (11)                                                         | 10 g         | Sałata                                                                                                                         | 5 g           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Sok 100% owoców                                                                                                             | 200 ml       | Papryka, Sałata, Ogórek kiszony (10)                                                             | 20g/5g/20g    |                                                                                                           |               | Rzodkiewka, Pomidor, Ogórek                                                    | 15g/20g/20g  | Sok 100% owoców                                                                                                                | 200 ml        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                             |              | Sok 100% owoców                                                                                  | 200 ml        |                                                                                                           |               | Sok 100% owoców                                                                | 200 ml       |                                                                                                                                |               |
| ZUPA + DESER                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Zupa brukselkowa z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)                                                         | 250 ml       | Domowy rosół z makaronem z maki durum na wywarze drobiowo- warzywnym z natką pietruszki (1a,3,9) | 250 ml        | Zupa żurek z zakwasu żytniego z jajkiem, z ziemniakami posypany majerankiem na wywarze warzywnym (1b,3,9) | 250 ml        | Zupa jarzynowa z kalafiozem z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9) | 250 ml       | Zupa krem z pieczonej papryki i dyni z ciecierzycą i natką pietruszki podane z grzankami pszennymi na wywarze warzywnym (1a,9) | 250 ml        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Shake banan, brzoskwinia na jogurcie wegańskim (6)                                                                          | 130 ml       | Jogurt wegański owoce leśne (6)                                                                  | 130 g         | Muffinka z porzeczką bm-wyrób domowy (1a,3)                                                               | 1 szt.        | Kisiel truskawkowy                                                             | 150 g        | Rogal pszenny bm z czekoladą (1a,3)                                                                                            | 1 szt.        |
| II DANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Leczo z kielbaską wieprzową 100% papryką cukinią cebulką marchewką w sosie pomidorowym zagęszczony mąką pszenną (1a,6,9,10) | 120 g        | Paluszki rybne z Mintaja panierowane w bułce tartej pełnoziarnistej (1a,3,4)                     | 3 szt.        | Pierogi ziemniaczane z soczewicą ciasta z maki pszennej i pełnoziarnistej (1a,3)                          | 6 szt.        | Schab pieczony w ziołach z sosem pieczeniowym (1a)                             | 70 g/50 ml   | Pulpeciki z białej fasoli i kaszy jaglanej w sosie koperkowym (1a)                                                             | 70 g/50 ml    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ryż paraboliczny                                                                                                            | 100 g        | Ziemniaki                                                                                        | 130 g         |                                                                                                           |               | Kasza gryczana                                                                 | 100 g        | Ziemniaki                                                                                                                      | 130 g         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mix sałat z ogórkiem i sosem winegret (10)                                                                                  | 40 g         | Surówka z kapusty kiszzonej z porem z natką pietruszki i z oliwą (10)                            | 40 g          | Surówka z marchewki i selera (9)                                                                          | 40 g          | Colestaw z kapusty czerwonej (3,10)                                            | 40 g         | Buraczki z oliwą                                                                                                               | 40 g          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Brokuły                                                                                                                     | 40 g         | Bukiet warzyw                                                                                    | 40 g          | Kalafior                                                                                                  | 40 g          | Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem roślinnym (1a)                       | 40 g         | Surówka z białej kapusty z koperkiem i oliwą                                                                                   | 40 g          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Owoc sezonowy                                                                                                               | 1 szt./100 g | Owoc sezonowy                                                                                    | 1 szt./100 g  | Owoc sezonowy                                                                                             | 1 szt./100g   | Owoc sezonowy                                                                  | 1 szt./100 g | 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 Jadłospisie zostały przygotowane w aparacie o składnikach mogących zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skórki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.sól 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. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków. |                                                                                                                             |              |                                                                                                  |               |                                                                                                           |               |                                                                                |              | OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:<br>Barbara Raus<br>Dietetyk Kliniczny                                                              |               |

| ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | PONIEDZIAŁEK                                                                                       |               | WTOREK SZWEDZKI STÓŁ                                                                    |              | ŚRODA                                                                                                            |              | CZWARTEK SZWEDZKI STÓŁ                                                                                                 |              | PIĄTEK                                                                                         |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Musli (płatki kukurydziane, owsiane) z rodzynkami na mleku roślinnym <b>(1d)</b> + herbata owocowa | 200 ml/200 ml | Herbata owocowa                                                                         | 200 ml       | Kasza manna na mleku roślinnym <b>(1a)</b>                                                                       | 200 ml       | Herbata owocowa                                                                                                        | 200 ml       | Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku roślinnym <b>(1b,c)</b> + herbata owocowa               | 200 ml/200 ml |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb jasny i razowy <b>(1a)</b>                                                                   | 50 g          | Chleb pszenno - żytni <b>(1a,b)</b>                                                     | 50 g         | Chleb pszenno - żytni <b>(1a,b)</b>                                                                              | 50 g         | Chleb jasny i graham <b>(1a)</b>                                                                                       | 50 g         | Bułka grahamka <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          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Szynka drobiowa <b>(1a,6,9,10)</b>                                                                 | 20 g          | Szynka wieprzowa <b>(1a,6,9,10)</b>                                                     | 10 g         | Jajko gotowane <b>(3)</b>                                                                                        | 1 szt.       | Indyk pieczony <b>(1a,6,9,10)</b>                                                                                      | 10 g         | Szynka drobiowa <b>(1a,6,9,10)</b>                                                             | 20 g          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ogórek kiszony <b>(10)</b>                                                                         | 20 g          | Paszтет sojowy <b>(6,9,10)</b>                                                          | 10 g         | Sos tatarski <b>(3,10)</b>                                                                                       | 20 g         | Pasta warzywna                                                                                                         | 10 g         | Miód naturalny                                                                                 | 10 g          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Sok 100% owoców                                                                                    | 200 ml        | Pasta warzywna                                                                          | 10 g         | Papryka                                                                                                          | 20 g         | Paprykarz węgierski <b>(9)</b>                                                                                         | 10 g         | Ogórek                                                                                         | 20 g          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                    |               | Pomidor, Sałata, Ogórek                                                                 | 20g/50g/200g | Sok 100% owoców                                                                                                  | 200 ml       | Rzodkiewka, Pomidor, Sałata                                                                                            | 15g/200g/50g | Sok 100% owoców                                                                                | 200 ml        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                    |               | Sok 100% owoców                                                                         | 200 ml       |                                                                                                                  |              | Sok 100% owoców                                                                                                        | 200 ml       |                                                                                                |               |
| ZUPA + DESER                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Zupa pieczarkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki <b>(9)</b>                  | 250 ml        | Rosół z ryżem parabolicznym na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki <b>(9)</b> | 250 ml       | Zupa krem z pieczonego buraka z natką pietruszki na wywarze warzywnym posypana grzankami pszennymi <b>(1a,9)</b> | 250 ml       | Zupa fasolowa z ziemniakami i z natką pietruszki na wywarze warzywnym <b>(9)</b>                                       | 250 ml       | Zupa pomidorowa z makaronem z maki durum natką pietruszki na wywarze warzywnym <b>(1a,3,9)</b> | 250 ml        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Brioszka pszenna z owocem bm <b>(1a,3)</b>                                                         | 1 szt.        | Weka pszenna ze smalczykiem z fasoli <b>(1a)</b>                                        | 50 g/20 g    | Koktajl malinowy na jogurcie węgierskim z nasionami chia <b>(6)</b>                                              | 130 ml       | Deser z kaszy jaglanej gotowanej na mleku roślinnym z brzoskwinia na herbatniku pszennym bm <b>(1a,3)</b>              | 130 g        | Mix owoców jabłko ananas brzoskwinia na jogurcie węgierskim <b>(6)</b>                         | 130 g         |
| II DANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Makaron z maki durum z mięsem mielonym wieprzowym z sosem bolognese z wószczyzną <b>(1a,3,9)</b>   | 220 g         | Kluseczki bm z maki pszennej z dodatkiem maki pełnoziarnistej <b>(1a,3)</b>             | 180 g        | Nugetsy z kurczaka panierowane w bułce tartej pełnoziarnistej <b>(1a,3)</b>                                      | 3 szt.       | Kaszotto z kaszy bulgur z zielonym groszkiem, kalaflorem, brokułem papryką w sosie własnym z makią pszenną <b>(1a)</b> | 220 g        | Mintaj panierowany w słoneczniku i bułce tartej pełnoziarnistej <b>(1a,3,4)</b>                | 70 g          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                    |               | Polewa banan - mango na bazie jogurtu węgierskiego <b>(6)</b>                           | 50 ml        | Ziemniaki                                                                                                        | 130 g        |                                                                                                                        |              | Ziemniaki                                                                                      | 130 g         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mix sałat z rzodkiewką z sosem winegret <b>(10)</b>                                                | 40 g          | Marchewka tarta z sokiem cytryny                                                        | 40 g         | Sałatkę z ogórka kiszzonego z cebulką i oliwą <b>(10)</b>                                                        | 40 g         | Surówka z kapusty białej z ogórkiem koperkiem i oliwą                                                                  | 40 g         | Surówka z kiszonej kapusty z żurawiną i z oliwą <b>(10)</b>                                    | 40 g          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Brokuły z masłem roślinnym                                                                         | 40 g          | Kalarepa słupki                                                                         | 40 g         | Bukiet warzyw z sezamem <b>(11)</b>                                                                              | 40 g         | Mix sałat z kukurydzą i oliwą                                                                                          | 40 g         | Marchewka mini                                                                                 | 40 g          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Owoc sezonowy                                                                                      | 1 szt./100 g  | Owoc sezonowy                                                                           | 1 szt./100 g | Owoc sezonowy                                                                                                    | 1 szt./100 g | Mus owocowy                                                                                                            | 1 szt./100 g | 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 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.sól i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Borczyka i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. tłuszcz 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:<br><b>Barbara Raus</b><br>Dietetyk kliniczny                       |               |

| <div> <div>  <div> <div>KANZEON</div> <div>WROCLAWSKI CATERING SP. Z O.O.</div> </div> </div> <div> <div>PAZDZIERNIK TYDZIEŃ IV</div> <div>19.10.2026 - 23.10.2026</div> <div>DIETA BEZMLECZNA PRZEDSZKOLE 104</div> </div> </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |              |                                                                                           |               |                                                                                        |               |                                                                                                   |             |                                                                                                                                        |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | PONIEDZIAŁEK                                                                                                          |              | WTOREK SZWEDZKI STÓŁ                                                                      |               | ŚRODA                                                                                  |               | CZWARTEK SZWEDZKI STÓŁ                                                                            |             | PIĄTEK                                                                                                                                 |                   |
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Herbata owocowa                                                                                                       | 200 ml       | Kakao na mleku roślinnym + herbata owocowa                                                | 200 ml/200 ml | Drobny makaron z mąki durum na mleku roślinnym <b>(1a,3)</b> + herbata owocowa         | 200 ml/200 ml | Herbata owocowa                                                                                   | 200 ml      | Płatki zbożowe na mleku roślinnym <b>(1a,1c,6)</b> + herbata owocowa                                                                   | 200 ml/200 ml     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb jasny i razowy <b>(1a)</b>                                                                                      | 50 g         | Chleb pszenny i wieloziarnisty <b>(1a,c,d,11)</b>                                         | 50 g          | Chleb wieloziarnisty <b>(1a,c,d,11)</b>                                                | 50 g          | Chleb pszenno - żytni <b>(1a,b)</b>                                                               | 50 g        | Bułka żytnia <b>(1b)</b>                                                                                                               | 1 szt.            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Masło roślinne                                                                                                        | 10 g         | Masło roślinne                                                                            | 10 g          | Masło roślinne                                                                         | 10 g          | Masło roślinne                                                                                    | 10 g        | Masło roślinne                                                                                                                         | 10 g              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Szynka drobiowa <b>(1a,6,9,10)</b>                                                                                    | 20 g         | Pasta z soczewicy                                                                         | 10 g          | Szynka wieprzowa <b>(1a,6,9,10)</b>                                                    | 20 g          | Indyk pieczony <b>(1a,6,9,10)</b>                                                                 | 10 g        | Szynka drobiowa <b>(1a,6,9,10)</b>                                                                                                     | 20 g              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Pasta z groszku z rzodkiewką                                                                                          | 20 g         | Pasta z jajka ze szczypiorkiem <b>(3,10)</b>                                              | 10 g          | Ogórek                                                                                 | 20 g          | Hummus <b>(11)</b>                                                                                | 10 g        | Papryka                                                                                                                                | 20 g              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Pomidor                                                                                                               | 20 g         | Szynka drobiowa <b>(1a,6,9,10)</b>                                                        | 10 g          | Sok 100% owoców                                                                        | 200 ml        | Pasta warzywna                                                                                    | 10 g        | Sok 100% owoców                                                                                                                        | 200 ml            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Sok 100% owoców                                                                                                       | 200 ml       | Papryka, Sałata, Ogórek                                                                   | 20g/5g/20g    |                                                                                        |               | Pomidor, Sałata, Ogórek kiszony <b>(10)</b>                                                       | 20g/5g/20g  |                                                                                                                                        |                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                       |              | Sok 100% owoców                                                                           | 200 ml        |                                                                                        |               | Sok 100% owoców                                                                                   | 200 ml      |                                                                                                                                        |                   |
| ZUPA + DESER                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym <b>(9,10)</b>                 | 250 ml       | Zupa ogórkowa z ryżem parabolicznym i natką pietruszki na wywarze warzywnym <b>(9,10)</b> | 250 ml        | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z koperkiem na wywarze warzywnym <b>(9)</b>        | 250 ml        | Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym <b>(9)</b>       | 250 ml      | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki na wywarze warzywnym <b>(1c,9)</b>                                                  | 250 ml            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Shake szarlotkowy (jabłko, cynamon) na jogurcie wegańskim <b>(6)</b>                                                  | 130 ml       | Chałka pszenna bm z miodem <b>(1a,3)</b>                                                  | 50 g/10 g     | Paluch kukurydziany + sos tzatziki na śmietanie roślinnej                              | 2 szt./20 g   | Pieczyczo chrupkie <b>(1a)</b> + pasta warzywna piegusek                                          | 2 szt /20 g | SZWEDZKI STÓŁ: Jogurt wegański <b>(6)</b> + owoce suszone: morela, rodzynki i żurawina + owoce świeże: gruszka, banan + płatki jaglane | 130 g/20g/50g/10g |
| II DANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Makaron z mąki durum z mięsem mielonym wieprzowym w sosie z pieczonej papryki z włoszczyzną soczewicą <b>(1a,3,9)</b> | 220 g        | Udko z kurczaka pieczone w ziołach                                                        | 1 szt.        | Naleśniki bm z jabłkiem z mąki pszennej z dodatkiem mąki pełnoziarnistej <b>(1a,3)</b> | 2 szt.        | Gołąbki wegetariańskie z soczewicą, ryżem i kapustą bez zawijania z sosem pomidorowym <b>(1a)</b> | 100 g/50 ml | Ryba Mintaj panierowana klasycznie w bułce tartej pełnoziarnistej <b>(1a,3,4)</b>                                                      | 70 g              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                       |              | Ziemniaki                                                                                 | 130 g         | Polewa malinowa                                                                        | 50 ml         | Ziemniaki                                                                                         | 130 g       | Ziemniaki                                                                                                                              | 130 g             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Mix sałat z papryką z sosem winegret <b>(10)</b>                                                                      | 40 g         | Surówka z kapusty czerwonej z cebulką i koperkiem z oliwą                                 | 40 g          | Surówka z marchewki tartej z brzoskwinia i z sokiem z cytryny                          | 40 g          | Bukiet warzyw z oliwą                                                                             | 40 g        | Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem natką pietruszki i oliwą <b>(10)</b>                                                             | 40 g              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Bukiet warzyw z masłem roślinnym                                                                                      | 40 g         | Brokuły                                                                                   | 40 g          | Papryka słupki                                                                         | 40 g          | Mix sałat z oliwą i słonecznikiem                                                                 | 40 g        | Marchewka mini z masłem roślinnym                                                                                                      | 40 g              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Owoc sezonowy                                                                                                         | 1 szt./100 g | Owoc sezonowy                                                                             | 1 szt./100g   | Owoc sezonowy                                                                          | 1 szt./100g   | Owoc sezonowy                                                                                     | 1 szt./100g | Owoc sezonowy                                                                                                                          | 1 szt./100g       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 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 POSIŁKACH 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.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soja i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, młodały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Borczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 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:<br><b>Barbara Raus</b><br>Dietetyk kliniczny                                                               |                   |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | PONIEDZIAŁEK                                                                          |               | WTOREK SZWEDZKI STÓŁ                                                                   |             | ŚRODA                                                                                                                             |               | CZWARTEK SZWEDZKI STÓŁ                                                                     |             | PIĄTEK                                                                            |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Płatki kukurydziane na mleku roślinnym + herbata owocowa                              | 200 ml/200 ml | Herbata owocowa                                                                        | 200 ml      | Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku roślinnym <b>(1c,d)</b> + herbata owocowa                                                  | 200 ml/200 ml | Herbata owocowa                                                                            | 200 ml      | Zacierka z mąki pszennej na mleku roślinnym <b>(1a,3)</b> + herbata owocowa       | 200 ml/200 ml |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb jasny i razowy <b>(1a)</b>                                                      | 50 g          | Chleb pszenno - żytni <b>(1a,b)</b>                                                    | 50 g        | Chleb pszenno - żytni <b>(1a,b)</b>                                                                                               | 50 g          | Chleb jasny i graham <b>(1a)</b>                                                           | 50 g        | Bułka grahamka <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          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Szynka wieprzowa <b>(1a,6,9,10)</b>                                                   | 20 g          | Szynka wieprzowa <b>(1a,6,9,10)</b>                                                    | 10 g        | Jajecznicza na masie roślinnym <b>(3)</b>                                                                                         | 60 g          | Szynka wieprzowa <b>(1a,6,9,10)</b>                                                        | 10 g        | Pasta z włoszczyzną <b>(9)</b>                                                    | 20 g          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ogórek kiszony <b>(10)</b>                                                            | 20 g          | Pasta z fasoli z rzodkiewką                                                            | 10 g        | Szynka drobiowa <b>(1a,6,9,10)</b>                                                                                                | 20 g          | Hummus ze szczypiorkiem <b>(11)</b>                                                        | 10 g        | Salata                                                                            | 5 g           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Sok 100% owoców                                                                       | 200 ml        | Szynka drobiowa <b>(1a,6,9,10)</b>                                                     | 10 g        | Pomidor                                                                                                                           | 20 g          | Pasta jajeczna <b>(3,10)</b>                                                               | 10 g        | Rzodkiewka                                                                        | 15 g          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |               | Papryka, Sałata, Ogórek                                                                | 20g/5g/15g  | Sok 100% owoców                                                                                                                   | 200 ml        | Ogórek, Papryka, Pomidor                                                                   | 20g/20g/20g | Sok 100% owoców                                                                   | 200 ml        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |               | Sok 100% owoców                                                                        | 200 ml      |                                                                                                                                   |               | Sok 100% owoców                                                                            | 200 ml      |                                                                                   |               |
| ZUPA + DESER                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Zupa kalafiorowa z brokułem i ziemniakami z koperkiem na wywarze warzywnym <b>(9)</b> | 250 ml        | Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym natką pietruszki na wywarze warzywnym <b>(9)</b> | 250 ml      | Zupa krem z pieczonej marchewki, soczewicy i dyni z sokiem pomarańczowym i grzankami pszennymi na wywarze warzywnym <b>(1a,9)</b> | 250 ml        | Zupa delikatna grochówka z ziemniakami i z koperkiem na wywarze warzywnym <b>(9)</b>       | 250 ml      | Zupa grysikowa na wywarze drobiowa- warzywnym z natką pietruszki <b>(1a,9)</b>    | 250 ml        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Zielony koktajl bananowy ze szpinakiem i jabłkiem na jogurcie wegańskim <b>(6)</b>    | 130 ml        | Brioszka pszenna bm z owocem <b>(1a,3)</b>                                             | 1 szt.      | Jogurt wegański z brzoskwinia i borówkami <b>(6)</b>                                                                              | 130 g         | Kukurydza gotowana                                                                         | 100 g       | Bułeczka bm <b>(1a,3)</b> + dżem malinowy 100%                                    | 1 szt/20 g    |
| II DANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym bm <b>(1a,3,6)</b>                              | 4 szt/50 ml   | Kotlet mielony wieprzowy panierowany w bułce tartej pełnoziarnistej <b>(1a,3)</b>      | 70 g        | Klopsiki z ciecierzycy z włoszczyzną w sosie pieczeniowym zagęszczonym mąką pszenną <b>(1a,9)</b>                                 | 70 g/50 ml    | Pancake bm z mąki pszennej z dodatkiem mąki pełnoziarnistej pieczone w piecu <b>(1a,3)</b> | 2 szt.      | Ryba Mintaj panierowany z bułką tartą pełnoziarnistą i sezamem <b>(1a,3,4,11)</b> | 70 g          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kasza gryczana                                                                        | 100 g         | Ziemniaki                                                                              | 130 g       | Kasza pęczak <b>(1c)</b>                                                                                                          | 100 g         | Polewa truskawkowa na jogurcie wegańskim <b>(6)</b>                                        | 50 ml       | Ziemniaki                                                                         | 130 g         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Colesław z sosem majonezowym <b>(3,10)</b>                                            | 40 g          | Buraczki lekko chrzanowe oliwą                                                         | 40 g        | Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i natką pietruszki z oliwą                                                                | 40 g          | Surówka z marchewki i ananasa                                                              | 40 g        | Kapusta kiszona z jabłkiem i oliwą <b>(10)</b>                                    | 40 g          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem roślinnym <b>(1a)</b>                       | 40 g          | Surówka z selera i marchewki z majonezem <b>(3,9,10)</b>                               | 40 g        | Kalafior                                                                                                                          | 40 g          | Papryka słupki                                                                             | 40 g        | Bukiet warzyw z masłem roślinnym                                                  | 40 g          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Owoc sezonowy                                                                         | 1 szt./100g   | Owoc sezonowy                                                                          | 1 szt./100g | Owoc sezonowy                                                                                                                     | 1 szt./100g   | Owoc sezonowy                                                                              | 1 szt./100g | Owoc sezonowy                                                                     | 1 szt./100g   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 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 POŚLĄKACH ZBODNIE 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. 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, młgdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i słarczany, 13. tulin i produkty pochodne, 14. Młęczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków. |                                                                                       |               |                                                                                        |             |                                                                                                                                   |               |                                                                                            |             | OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:<br><b>Barbara Raus</b><br>Dietetyk Kliniczny          |               |