

## JADŁOSPIS TRADYCYJNY

DZIEŃ	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>Poniedziałek</b>	Chleb graham (35g),szynka gotowana (15g)masło(5g), ogórek kiszony (10g), pomidor (10g), twarożek (10g)  Herbata owocowa (150ml)	Jabłko( 60g)	Zupa ogórkowa z ryżem (250ml)  Makaron penne (100g), kęski z kurczaka w sosie brokułowym (80/30g), sałatka z czerwonej kapusty (70g )  Kompot owocowy(150ml)	Pieczywo chrupkie (gryczane, kukurydziane lub ryżowe) (20g)  Serek homogenizowany naturalny (wyrób własny ) (50g)  Herbata rumiankowa (150ml)Owoc lub warzywo do chrupania (sezonowe )
Alergeny	1,7		1, 7, 9	1, 3, 7
<b>Wtorek</b>	Chleb orkiszowy(35g), schab na kartki (15g) masło (5g)), ser żółty (15g) , rzodkiewka (10g), sałata roszponka (5g)  Herbata malinowa (150ml)	Gruszka (60 g)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (250ml)  Zrazik drobiowy w kremowym sosie śmietanowym (80/30g), kasza bulgur (100g), fasolka szparagowa na ciepło (70g)  Kompot owocowy (150ml)	Pieczywo pszenne (35g) pasta mięsno – jarzynowa (wyrób własny) (20g), papryka (15g),  Herbata z cytryną(150ml)  Owoc lub warzywo do chrupania(50g) (sezonowe)
Alergeny	1, 3, 7,		9,1,3,7	7,1,5
<b>Środa</b>	Chleb pszenny (35g), masło(5g), ser kanapkowy - krajanka (30g), jajko (50g), papryka (15g), pomidor koktajlowy (10g)  Kawa zbożowa (150ml)	Pomarańcza(60g)	Zupa pomidorowa z makaronem (250ml)  Kopytka ziemniaczane (100g), gulasz wieprzowy (120g), mieszanka królewska – brokuł , kalafior , marchew (70g)  Kompot owocowy (150ml)	Koktajl marchewkowy na jogurcie naturalnym (150ml)(wyrób własny )  Chrupki kukurydziane (20g)Owoc lub warzywo do chrupania (50g), (sezonowe)
Alergeny	1, 7		1, 3, 7	1,7

## JADŁOSPIS TRADYCYJNY

DZIEŃ	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>Czwartek</b>	Kukurudzianka na mleku (200ml) Chleb staropolski(35g), masło(5g), wędlina (15g), ser żółty (15g), papryka (10g), sałata masłowa (5g) Bawarka (150ml)	Mandarynka (60g)	Zupa krem z buraka z grzankami (250ml/30g) Stek wieprzowy mielony (80g), ziemniaki(100g), sałatka z kapusty białej (70g) Kompot owocowy (150ml)	Ciasteczka kruche (60g) Kisiel owocowy (150ml) Herbata owocowa (150ml) Owoc lub warzywo do chrupania (50g) (sezonowy)
Alergeny	1, 7		1, 3, 9,7,	1, 7,
<b>Piątek</b>	Chleb mieszany (35g), masło (5g), serek wiejski (20g), pasta warzywna (10g)(wyrób własny), rzodkiewka(10g), pomidor (10g) Kakao na mleku (150ml)	Talerzyk owocowo – warzywny (120g)(sezonowy)	Zupa krupnik z kaszą pęczak (250ml) Makaron z serem i cynamonem (170g) Kompot owocowy (150ml)	Angielka (35g), pasta jajeczna (30g)(wyrób własny), ogórek kiszony (10g) Herbata z miodem (150ml) Owoc lub warzywo do chrupania (50g) (sezonowy)
Alergeny	1, 7		1, 3, 7, 9,4	1, 7,3
Średnie wartości odżywcze	KALORIE 1124,142/ BIAŁKO 45,479 / TŁUSZCZE 31,731 / WĘGLOWODANY 168,393 / W TYM CUKRY 42,1466			

*Owoce i warzywa mogą się zmieniać w zależności od sezonu. Kuchnia zastrzega sobie prawo do modyfikacji w jadłospisie wynikających z przyczyn niezależnych. Zupy gotowane są na wywarze mięsnym.*

## JADŁOSPIS BEZMIĘSNY

DZIEŃ	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>Poniedziałek</b>	Chleb graham (35g),szynka wegańska (15g)masło roślinne(5g), ogórek kiszony (10g), pomidor (10g), pasta z warzywna (10g)  Herbata owocowa (150ml)	Jabłko( 60g)	Zupa ogórkowa z ryżem (250ml)  Makaron penne (100g), kąski z batata w sosie brokułowym (80/30g), sałatka z czerwonej kapusty (70g )  Kompot owocowy(150ml)	Pieczywo chrupkie (gryczane, kukurydziane lub ryżowe) (20g)  Jogurt naturalny wegański (50g)  Herbata rumiankowa (150ml)  Owoc lub warzywo do chrupania (sezonowe )
Alergeny	1,7		1, 7, 9	1, 3, 7
<b>Wtorek</b>	Chleb orkiszowy(35g), pasta z tofu (15g), masło roślinne (5g), ser żółty wegański (15g) , rzodkiewka (10g), sałata roszponka (5g)  Herbata malinowa (150ml)	Gruszka (60 g)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (250ml)  Roślinne kotlety w kremowym sosie śmietanowym (80/30g), kasza bulgur (100g), fasolka szparagowa na ciepło (70g)  Kompot owocowy (150ml)	Pieczywo pszenne (35g) ,pasta jarzynowa (wyrób własny) (20g), papryka (15g),  Herbata z cytryną(150ml)  Owoc lub warzywo do chrupania(50g) (sezonowe)
Alergeny	1, 3, 7,		9,3,7	7,1,5
<b>Środa</b>	Chleb pszenny (35g), masło roślinne (5g), mozzarella wegańska (30g), jajko (50g), papryka (15g), pomidor koktajlowy (10g)  Kawa zbożowa (150ml)	Pomarańcza (60g)	Zupa pomidorowa z makaronem (250ml)  Kopytka ziemniaczane (100g), gulasz z tofu i warzywami (120g), mieszanka królewska – brokuł , kalafior , marchew (70g)  Kompot owocowy (150ml)	Koktajl marchewkowy na jogurcie wegańskim (150ml) (wyrób własny)  Chrupki kukurydziane (20g)  Owoc lub warzywo do chrupania (50g) (sezonowe)
Alergeny	1, 7		1, 3, 7	1,7

## JADŁOSPIS BEZMIĘSNY

DZIEŃ	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>Czwartek</b>	Kukurydzianka na mleku roślinnym (200ml)  Chleb staropolski(35g), masło roślinne(5g), wędlina sojowa(15g), ser żółty wegański (15g), papryka (10g), sałata masłowa (5g)  Bawarka na mleku roślinnym (150ml)	Mandarynka (60g)	Zupa krem z buraka z grzankami (250ml/30g)  Stek roślinny (80g), ziemniaki(100g), sałatka z kapusty białej (70g)  Kompot owocowy (150ml)	Ciasteczka kruche (60g)  Kisiel owocowy (150ml)  Herbata owocowa (150ml)  Owoc lub warzywo do chrupania (50g) (sezonowy)
Alergeny	1, 7		1, 3, 9,7,	1, 7,
<b>Piątek</b>	Chleb mieszany (35g), masło roślinne (5g), serek topiony wegański(25g), pasta warzywna (10g)(wyrób własny), rzodkiewka(10g), pomidor (10g)  Kakao na mleku roślinnym (150ml)	Talerzyk owocowo – warzywny (120g)(sezonowy)	Zupa krupnik z kaszą pęczak (250ml)  Makaron z warzywami i tofu (170g)  Kompot owocowy (150ml)	Angielka (35g), pasta jajeczna (30g)(wyrób własny), ogórek kiszony (10g)  Herbata z miodem (150ml)  Owoc lub warzywo do chrupania (50g) (sezonowe)
Alergeny	1, 7		1, 3, 7, 9	1, 7,3
Średnie wartości odżywcze	KALORIE 984,7338 / BIAŁKO 31,938 / TŁUSZCZE 28,434 / WĘGLOWODANY 153,659 / W TYM CUKRY 35,773			

*Owoce i warzywa mogą się zmieniać w zależności od sezonu. Kuchnia zastrzega sobie prawo do modyfikacji w jadłospisie wynikających z przyczyn niezależnych. Zupy gotowane są na wywarze mięsny.*

## JADŁOSPIS BEZMLECZNY

DZIEŃ	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>Poniedziałek</b>	Chleb graham (35g),szynka gotowana (15g) masło roślinne (5g), ogórek kiszony (10g), pomidor (10g), pasta warzywna (10g) Herbata owocowa (150ml)	Jabłko( 60g)	Zupa ogórkowa z ryżem (250ml) Makaron penne (100g), kęski z kurczaka w sosie brokułowym (80/30g), sałatka z czerwonej kapusty (70g ) Kompot owocowy(150ml)	Pieczywo chrupkie (gryczane, kukurydziane lub ryżowe) (20g) Jogurt naturalny wegański (50g) Herbata rumiankowa (150ml) Owoc lub warzywo do chrupania (sezonowe )
Alergeny	1,		1, 9,	1, 3,
<b>Wtorek</b>	Chleb orkiszowy(35g), schab na kartki (15g masło roślinne (5g)), ser żółty wegański (15g) , rzodkiewka (10g), sałata roszponka (5g) Herbata malinowa (150ml)	Gruszka (60 g)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (250ml) Zrazik drobiowy w kremowym sosie pietruszkowym (80/30g), kasza bulgur (100g), fasolka szparagowa na ciepło (70g) Kompot owocowy (150ml)	Pieczywo pszenne (35g) pasta mięsno – jarzynowa (wyrób własny) (20g), papryka (15g), Herbata z cytryną(150ml) Owoc lub warzywo do chrupania(50g) (sezonowe)
Alergeny	1, 3,		9,,1	7,1,5
<b>Środa</b>	Chleb pszenny (35g), masło roślinne (5g), mozarella wegańska (30g), jajko (50g), papryka (15g),pomidor koktajlowy (10g) Kawa zbożowa (150ml)	Pomarańcza (60g)	Zupa pomidorowa z makaronem (250ml) Kopytka ziemniaczane (100g), gulasz wieprzowy (120g), mieszanka królewska – brokuł , kalafior , marchew (70g) Kompot owocowy (150ml)	Koktajl marchewkowy na jogurcie wegańskim (150ml) (wyrób własny) Chrupki kukurydziane (20g) Owoc lub warzywo do chrupania (50g) (sezonowe)
Alergeny	1, 4,		1, 3,	1,

## JADŁOSPIS BEZMLECZNY

DZIEŃ	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>Czwartek</b>	Kukurydzianka na mleku roślinnym (200ml)  Chleb staropolski(35g), masło roślinne(5g), wędlina (15g), ser żółty wegański (15g), papryka (10g), sałata masłowa (5g)  Bawarka na mleku roślinnym(150ml)	Mandarynka (60g)	Zupa krem z buraka z grzankami (250ml/30g)  Stek wieprzowy mielony (80g), ziemniaki(100g), sałatka z kapusty białej (70g)  Kompot owocowy (150ml)	Ciasteczka kruche (60g)  Kisiel owocowy (150ml)  Herbata owocowa (150ml)  Owoc lub warzywo do chrupania (50g) (sezonowy)
Alergeny	1,		1, 3, 9,	1,
<b>Piątek</b>	Chleb mieszany (35g), masło roślinne (5g), serek topiony wegański(25g), pasta warzywna (10g), rzodkiewka(10g), pomidor (10g)  Kakao na mleku roślinnym (150ml)	Talerzyk owocowo – warzywny (120g)(sezonowy)	Zupa krupnik z kaszą pęczak (250ml)  Makaron z warzywami i tofu (170g)  Kompot owocowy(150ml)	Angielka (35g), pasta jajeczna (30g)(wyrób własny), ogórek kiszony (10g)  Herbata z miodem (150ml)  Owoc lub warzywo do chrupania (50g) (sezonowe)
Alergeny	1,		1, 3, , 9, 4	1, ,3
Średnie wartości odżywcze	KALORIE 1062,1018 / BIAŁKO 45,878 / TŁUSZCZE 33,315 / WĘGLOWODANY 155,934 / W TYM CUKRY 35,6396			

*Owoce i warzywa mogą się zmieniać w zależności od sezonu. Kuchnia zastrzega sobie prawo do modyfikacji w jadłospisie wynikających z przyczyn niezależnych. Zupy gotowane są na wywarze mięsnym.*



**ALERGENY POKARMOWE WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

**1** – Zboża zawierające gluten, **2** – Skorupiaki i produkty pochodne

**3** – Jaja i produkty pochodne, **4** – Ryby i produkty pochodne, **5** – Orzeszki ziemne (arachidowe)

**6** – Soja i produkty pochodne, **7** – Mleko i produkty pochodne, **8** – Orzechy, **9** – Seler i produkty pochodne

**10** – Gorczyca i produkty pochodne, **11** – Nasiona sezamu i produkty pochodne

**12** – Dwutlenek siarki, **13** – Łubin, **14** – Mięczaki

*Menu Plus*