



**KANZEON**  
WROCLAWSKI CATERING



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE		Herbata owocowa 200ml	Płatki ryżowe na mleku z morelą (1,7,12) 200ml	Kakao na mleku (1,7) 200ml	Płatki jęczmienne z kokosem i cynamonem (1,7) 200ml
		Pieczywo pszenno żytnie (1,11) 50g	Pieczywo jasne i orkiszowe (1,11) 50g	Pieczywo jasne i i graham (1,11) 50g	Pieczywo jasne i razowe z dynią (1,11) 50g
		Masło (7) 10g	Masło (7) 10g	Masło (7) 10g	Masło (7) 10g
		Schab pieczony(1,6,9,10) 30g	Kurczak z Bobrownik (1,6,7,10) 30g	Twarożek ze szczypiorkiem (7) 30g	Pasta jajeczna z serem żółtym i szczypiorkiem 40g
		Serek fromage (7) 20g	Salata 20g	Szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10) 20g	Ogórek zielony 20g
		Ogórek kiszony (10) 30g	Pomidor 20g	Rzodkiewka 20g	Pomidor 30g
				Salata 10g	
II ŚNIADANIE		Owoc 100 g	Owoc 100g	Marchewka do chrupania 80g	Owoc 100g
OBIADY		Zupa pomidorowa z makaronem i bazylią zabieleną(1,3,7,9) 250ml	Kapusniak z kminkiem (1,9,10) 250ml	Zupa brokułowo - groszkowa z koperkiem (1,7,9) 250ml	Zupa z czerwonej soczewicy (1,9) 250ml
		Soczysty pieczony kurczak z natką pietruszki (1) 80g	Naleśniki z cynamonowym twarożkiem (wyrób własny) (1,3,7) 1szt	Pulpety wieprzowo - drobiowe w sosie porow śmietanowym(1,7) 80/50g	Filet rybny panierowany w sezamie (1,3,4) 80g
		Ziemniaki z koperkiem 130g	Sos pomarańczowy (7) 80g	Kasza jęczmienna(1) 130g	Ziemniaki z koperkiem 130g
		Surówka z kapusty białej, marchewki, cebulki i kukurydzy z natką pietruszki 80g	Banan 1/2 szt	Surówka z buraczków, ogórka kiszzonego, jabłka, cebuli (10) 80g	Surówka z kiszonej kapusty, papryki, pora z natką pietruszki (10) 80g
PODWIECZOREK		Ciastka owsiane niskosłodzone (ręcznie wykrawane) z wiórkami kokosowymi (1) 4szt	Galaretka owocowa (1) 150g	Puding ryżowy z wanilią i rodzynkami (1,7,12) 150g	Koktajl bananowo brzoskwińowy z miodem na bazie jogurtu naturalnego (wyrób własny) (1,7) 150g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA

Sylvia Spychała  
Technolog żywności  
Specjalista do spraw żywienia  
Dietetyk

Sylvia Spychała