



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Płatki kukurydziane na mleku (1,7)	200ml	Herbata owocowa	200ml	Owsianka na mleku z posypką orzechową(1,7,8)	200ml	Kakao na mleku (1, 7)	200ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50g	Pieczywo jasne i i graham (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	Masło (7)	10g
	Twarożek ze szczypiorkiem (7)	40g	Szynka drobiowo - wieprzowa (1,6,9,10)	30g	Pasta jejcza ze szczypiorkiem (3)	40g	Serek fromage (7)	20g	Pasta rybna ze szczypiorkiem (3,4)	40g
	Powidła śliwkowe	20g	Ogórek zielony	20g	Schab (1,6,9,10)	20g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20g	Ser żółty (7)	20g
	Pomidor	30g	Papryka	20g	Salata	10g	Rzodkiewka	20g	Ogórek zielony	30g
					Ogórek kiszony (10)	20g	Szczypiorek	5g	Salata	10g
II ŚNIADANIE	Owoc	100 g	Owoc	100g	Owoc	100g	Marchewka	80g	Owoc	100g
OBIADY	Zupa jarzynowa z brukselką i koperkiem zabieleną(1,7,9)	250ml	Zupa ziemniaczana z porem i cieciorką z natką pietruszki (1,9)	250ml	Zupa z dwukolorowej fasolki szparagowej z koperkiem zabieleną (1,7,9)	250ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki zabieleną (1,7,9)	250ml	<b>Światowy dzień Buraka:</b> Barszcz czerwony z koperkiem zabieleny (1,9,7)	250ml
	Makaron z maki durum w sosie bolongnese z mięsem mielonym (łopatka) z ziołami(1,3,7)	280g	Pierogi z mięsem i cebulką (wyrób własny) (1,3)	7szt	Maślany gulasz z indyka z warzywami (1,7)	130 g	Filet rybny panierowany w ziarnach słonecznika (1,3,4 )	80g	Ryż paraboliczny z jabłkiem i cynamonem (1)	280g
			Buraczki	80g	Mix kasz (gryczana, jęczmienna)	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Polewa waniliowa(7)	80g
					Surówka z czerwonej kapusty, marchewki, cebulki.	80g	Surówka z kiszzonej kapusty, papryki, szczypiorku i kukurydzy (10)	80g		
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny z musem owocowym (7)	1szt/10g	Serek cytrynowy z miodem (wyrób własny) (7)	150g	Ciastka owsiane niskosłodzone (ręcznie wykrawane) (1)	4szt	Galaretka owocowa (1)	150g	Rogalik z dżemem (1,7)	1szt

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 alergię lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.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

Sylvie Spychała  
Technolog Żywności  
Specjalista do spraw żywienia  
Dietetyk

