



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Musli z mieszanką płatków na mleku z orzechami (1,7,8)	200ml	Herbata owocowa	200ml	Jaglanka na mleku z prażonym jabłkiem (1,7)	200ml	Kakao na mleku (1,7)	200ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50g	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	Masło (7)	10g
	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	30g	Szynka wiejska (1,6,9,10)	30g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	30g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	30g	Pasta jajeczna z pieczarkami i	40g
	Serek zielony (7)	20g	Pomidor	30g	Pasta rybna ze szczypiorkiem (3,4)	30g	Rzodkiewka	30g	Ser żółty (7)	20g
	Ogórek kiszony (10)	30g	Salata	10g	Papryka	20g	Salata	10g	Pomidor	30g
								Ogórek zielony	15g	
II ŚNIADANIE	Owoc	100 g	Owoc	100 g	Owoc	100g	Owoc	100g	Marchewka	80g
OBIADY	Zupa brokułowa z koperkiem zabieleną (1,7,9)	250ml	Krupnik z kaszy jaglanej z natką pietruszki (1,9)	250ml	Zupa jarzynowa z brukselką i natką pietruszki zabieleną (1,7,9)	250ml	Zupa pomidorowa z ryżem i bazylią zabieleną (1,7,9)	250ml	Zupa ziemniaczana z porem i ciociorką z natką pietruszki (1,9)	250ml
	Wieprzowina w sosie słodko kwaśnym (1,7)	130g	Klopsiki wieprzowe z indykiem w kremowym sosie pomidorowo serowym ze szczypiorkiem (1,7)	80g/50g	Pierogi z mięsem (wyrób własny) (1,3,7)	7szt	Kurczak pieczony z tymiankiem (1)	80g	Ryż paraboliczny z jabłkiem i cynamonem (1)	280g
	Mix (kasza bulgur, kasza pęczak soczewica zielna) (1)	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Surówka z kapusty białej, ogórka kwaszonego i kukurydzy (10)	80g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Polewa waniliowa (7)	80g
	Surówka z białej kapusty, ogórka kiszzonego, papryki i cebulki (10)	80g	Buraczki	80g			Surówka z selera, marchewki, jabłkiem i cebulką (9)	80g		
PODWIECZOREK	Koktajl truskawkowo bananowy na bazie jogurtu naturalnego (7)	150g	Domowa muffinka marchewkowa z Torcikowej Chatki (1,3,7)	1szt	Pieczywo lekkie z orkiszem i dynią z pusztym serkiem owocowym (1,7)	3szt / 30g	Rogali z dżemem (1,3,7)	1szt	Galaretka owocowa (1)	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

Sylwia Spychała
Technolog żywności
Specjalista do spraw żywienia
Dietetyk

