



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Kokosowa owsianka na mleku z żurawina (1,7,12)	200ml	Herbata owocowa	200ml	Kakao na mleku (1,7)	200ml	Płatki kukurydziane 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 dynia (1,11)	50g
	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g
	Pasztet pieczony (1,6,10)	40g	Szynka wieprzowa(1,6,9,10)	30g	Kiełbaski drobiowe(6,10)	70-80g	Pasta jajeczna z serem żółtym i szczypiorkiem	30g	Pasta rybna ze szczypiorkiem (3,4)	40g
	Powidła śliwkowe niskosłodzone	15g	Papryka	20g	Serek fromage (7)	20g	Schab (1,6,9,10)	20g	Ser żółty (7)	20g
	Pomidor	30g	Ogórek zielony	30g	Ogórek małosolny (10)	20g	Rzodkiewka	20g	Pomidor	30g
					Szczypiorek	5g	Salata	10g		
					Ketchup (1,10)	10g				
II ŚNIADANIE	Owoc	100 g	Owoc	100 g	Owoc	100g	Marchewka do chrupania	80g	Owoc	100g
OBIADY	Zupa kalafiorowa z koperkiem (1,9)	250ml	Zupa z czerwonej soczewicy (1,9)	250ml	Zupa ogórkowa z koperkiem zabiliana (1,7,9,10)	250ml	Krem z dyni posypyany ziarnami słonecznika zabilany (1,7,9)	250ml	Botwinka z koperkiem zabiliana (1,7,9)	250ml
	Ryż paraboliczny z kurczakiem i warzywami w łagodnym sosie curry (1,7)	280g	Kotlecik mielony (1,3)	80g	Różowitki naleśniki z serem pudrowane stewią (1,3,7) (wyrób własny)	1szt	Filet rybny panierowany w sezamie (1,3,4,11)	80g	Pierogi ruskie z cebulką (wyrób własny) (1,3,7)	7szt
			Ziemniaki z koperkiem	130g	Polewa waniliowa z kawałkami truskawki (7)	80g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Surówka z marchewki i jabłka	80g
			Marchewka z groszkiem	80g	Banan	1/2 szt	Surówka z kiszanej kapusty, pora oraz jabłka z natką pietruszki (10)	80g		
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny z pestkami słonecznika (7)	1szt/10g	Rogalik z dżemem niskosłodzonym i masłem (1,7)	1szt/10g	Kisiel owocowy do picia + chrupki kukurydziane (1)	150g/5g	Budyń waniliowy z musem owocowym (1,7)	150g	Ciastka owsiane niskosłodzone (ręcznie wykrawane) z wiórkami kokosowymi (1)	4szt

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

