



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	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	Bułka kajzerka (1,11)	1szt	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
	Pasztet pieczony (1,6,10)	30g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	30g	Kiełbaski drobiowe (6,10)	70-80g	Pasta jajeczna z serem żółtym i szczypiorkiem (3,7)	30g	Pasta rybna ze szczypiorkiem (3,4)	30g
	Powidła śliwkowe niskosłodzone	15g	Papryka	20g	Serek ziołowy (7)	20g	Schab (1,6,9,10)	30g	Ser żółty (7)	20g
	Pomidor	30g	Ogórek zielony	30g	Ogórek małosolny (10)	20g	Pomidor	20g	Rzodkiewka	15g
					Ketchup (1,10)	10g	Salata	10g		
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc	100 g	Owoc	100 g	Owoc	100g	Marchewka do chrupania	80g	Owoc	100g
<b>OBIADY</b>	Zupa kalafiorowa z koperkiem (1,9)	250ml	Zupa z czerwonej soczewicy (1,9)	250ml	Zupa ogórkowa z koperkiem zabieleną (1,7,9,10)	250ml	Zupa pomidorowa z ryżem i bazylią zabieleną (1,7,9)	250ml	Botwinka z koperkiem zabieleną (1,7,9)	250ml
	Pulpety wieprzowe z indykiem w sosie pomidorowym z bazylią (1,3,7)	80g/50g	Kotlecik drobiowy panierowany w sezamie (1,3,11)	80g	Różowitki naleśniki z serem pudrowane stewią (1,3,7) (wyrób własny)	1szt	Kotlecik mielony domowy (łopatka) pieczony (1,3)	80g	Pierogi z serem i wanilią (wyrób własny) (1,3,7)	7szt
	Kasza jęczmienna (1)	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Polewa waniliowa z kawałkami truskawki (7)	80g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Polewa malinowa (7)	80g
	Surówka z ogórka zielonego i cebulki	80g	Surówka z buraczków	80g	Banan	1/2 szt	Surówka colesław	80g		
<b>PODWIECZOREK</b>	Jogurt naturalny z musem owocowym (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 sokiem owocowym (1,7)	150g	Ciastka Pieguski "Złoto Nadodrza" (ręcznie robione) (1)	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 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 od spraw żywienia  
Dietetyk

*Sylvia Spychała*