



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200ml	Płatki kukurydziane na mleku (1,7)	200ml	Herbata owocowa	200ml	Ryż na mleku z wanilią(1, 7)	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
	Szynka wieprzowa(1,6,9,10)	30g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	30g	Kiełbaski wieprzowe (6,10)	70-80g	Paszтет pieczony (1,6,9,10)	30g	Twarożek ze szczypiorkiem (7)	40g
	Serek toska (7)	20g	Rzodkiewka	20g	Serek fromage (7)	20g	Jajko gotowane w sosie jogurtowo majenozowym (3,7)	1szt	Ser żółty (7)	20g
	Pomidor	30g	Salata	10g	Pomidor	30g	Ogórek zielony	30g	Pomidor	30g
					Salata	10g	Ogórek zielony	15g		
					Ketchup (1,10)	10g				
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc	100 g	Owoc	100g	Marchewka do chrupania	80g	Owoc	100g	Owoc	100g
<b>OBIADY</b>	Rosół z makaronem (filini) z lubczykiem(1,3,9)	250ml	Zupa z dwukolorowej fasolki szparagowej z natką pietruszki (1,9)	250ml	Krem z cukini pasypany ziarnami dyni i natką pietruszki (1,9)	250ml	Kapuśniak z kminkiem (1,9,10)	250ml	Zupa brokułowa z natką pietruszki (1,7,9)	250ml
	Kurczak pieczony z tymiankiem	80g	Czekoladowe naleśniki z twarożkiem o smaku pomarańczy (1,3,7)	1szt	Łopatka pieczona w sosie pietruszkowo maślanym (1,7)	80g/50g	Makaron z maki durum w kremowym sosie pieczarkowym z kurczakiem(1,3,7)	280g	Filet rybny w sosie greckim (1,3,4)	80g/80g
	Ziemniaki z koperkiem	130g	Polewa waniliowa (7)	80g	Mix kasz (gryczana, jęczmienna) (1)	130g	Surówka wiosenna	80g	Kasza gryczana biała (1)	130g
	Marchewka z groszkiem	80g	Banan	1/2szt	Buraczki	80g				
<b>PODWIECZOREK</b>	Koktajl wieloowocowy na bazie jogurtu naturalnego (wyrób własny) (7)	150g	Domowa owocowa mufinka z Torcikowej Chatki (1,3,7)	1szt	Kisiel owocowy do picia + chrupki kukurydziane (1)	150g/5g	Ciasto z kruszonką i rabarbarem (1,3,7)	50g	Kasza manna na gęsto z musem owocowym (1,7)	50g/10g

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

