



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Płatki kukurydziane na mleku (1,7)	200ml	Herbata owocowa	200ml	Płatki owsiane na mleku z wanilią(1, 7)	200ml	Kakao 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
	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	Jajko gotowane w sosie jogurtowo majonozowym	1szt
	Serek toska (7)	20g	Rzodkiewka	20g	Serek ziołowy (7)	20g	Twarożek ze szczypiorkiem(7)	30g	Ser żółty (7)	20g
	Ogórek małosolny (10)	30g	Salata	10g	Pamidor	30g	Ogórek zielony	30g	Salata	10g
					Ketchup (1,10)	10g			Pomidor	30g
II ŚNIADANIE	Owoc	100 g	Marchewka do chrupania	80g	Owoc	100g	Owoc	100g	Owoc	100g
OBIADY	Kapuśniak z kminkiem (1,9,10)	250ml	Zupa z dwukolorowej fasolki szparagowej z natką pietruszki (1,9)	250ml	Krem z cukini pasypany ziarnami dyni i natką pietruszki (1,9)	250ml	Rosół z makaronem (filini) z lubczykiem(1,3,9)	250ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki zabieleną (1,7,9)	250ml
	Makaron z maki durum A'LA Carbonare (łopatka) (1,3,7)	280g	Cynamonowe naleśniki z jabłkiem i twarożkiem (wyrób własny) (1,3,7)	1szt	Łopatka w sosie pietruszkowo maślanym (1,7)	80g/50g	Kurczak pieczony w kremowym sosie pieczarkowym (1,3,7)	80g/50g	Paluszki rybne z fileta (1,2,3,4,6.9,10,14)	3szt
			Polewa brzoskwiniowa (7)	80g	Mix (kasza bulgur, kasza pęczak soczewica)	130g	Kolorowy ryż	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g
			Banan	1/2szt	Buraczki	80g	Colesław z czerwonej kapusty	80g	Surówka wiosenna z sosem winegret	80g
PODWIECZOREK	Koktajl wieloowocowy na bazie jogurtu naturalnego (wyrób własny) (7)	150g	Domowa owocowa mufinka z Torcikowej Chatki (1,3,7)	1szt	Ciasto z kruszonką i rabarbarem (1,3,7)	50g	Serek malinowy z orzechami (wyrób własny) (1,7,8)	150g	Kisiel owocowy do picia + chrupki kukurydziane (1)	150g/5g

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

