



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Cynamonowa owsianka na mleku (1,7)	200ml	Herbata owocowa	200ml	Kawa inka na mleku (1,7)	200ml	Musli zbożowe 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
	Twarożek z rzodkiewką (7)	40g	Szynka pieczona (1,6,9,10)	30g	Kiełbaski wieprzowe (6,10)	70-80g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	30g	Serek toska (7)	30g
	Dżem niskosłodzony	20g	Ogórek kiszony (10)	20g	Serek fromage (7)	20g	Jajko gotowane (3)	1szt	Ser żółty (7)	20g
	Pomidor	30g	Rzodkiewka	20g	Sałata	10g	Sałata	10g	Szczypiorek	5g
					Papryka	20g	Ogórek zielony	30g	Pomidor	20g
					Ketchup (1,10)	10g	Rzeczucha	2g		
II ŚNIADANIE	Owoc	100 g	Owoc	100g	Marchewka do chrupania	80g	Owoc Pomarańcza	100g	Owoc	100g
OBIADY	Zupa ogórkowa z koperkiem zabieleną (1,7,9,10)	250ml	Krem z pomidorów i warzyw z grzankami posypany bazylią (1,9)	250ml	Rosół z makaronem (filini) z lubczykiem (1,3,9)	250ml	Żurek z białą kiełbaską zabieleny (1,7,9)	250ml	Barszcz ukraiński z fasolką i koperkiem zabieleny (1,7,9)	250ml
	Makaron z maki durum w sosie bolognese z mięsem mielonym (łopatka) z ziołami (1,3,7)	280g	Kurczaka w sosie smietanowym z marchewką paryską i kukurydzą posypany kolędą (1,7)	80g/50g	Kotlecik rybny z natką pietruszki (1,3,4)	80g	Schab w sosie morelowo-śliwkowym (1,7)	80/50g	Pierogi ruskie z cebulką (wyrób własny) (1,3,7)	7szt
			Kolorowy ryż (żółty)	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Mix kasz (gryczana, jęczmienna)	130g	Kefir (7)	1szt
			Surówka z włoskiej kapusty, marchewki, jabłka, papryki posypane prażonym słonecznikiem	80g	Surówka z kiszzonej kapusty, marchewki i cebuli (10)	80g	Ćwikła	80g		
PODWIECZOREK	Koktajl owocowy na bazie jogurtu naturalnego (wyrób własny) (7)	150g	Kisiel owocowy do picia + chrupki kukurydziane (1)	150g/5g	Domowy serek waniliowo malinowy (własnej produkcji) (7)	150g	Świąteczna babeczka piaskowa z Torcikowej Chatki (1,3,7)	1szt	Bułka kajzerka z dżemem niskosłodzony i masłem (1,7)	1szt/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
 Sylwia Spychała
 Technolog żywności
 Specjalista do spraw żywienia
 Dietetyk
