



|                     | PONIEDZIAŁEK                                |          | WTOREK   |         | ŚRODA  |          | CZWARTEK  |       | PIĄTEK  |         |
|---------------------|---|----------|--|---------|--|----------|---|-------|---|---------|
| <b>ŚNIADANIE</b>    | Herbata owocowa                             | 200ml    | Płatki kukurydziane na mleku z posypką orzechową (1,7,8) | 200ml   | Herbata owocowa  | 200ml    | Kasza manna na mleku z trawą cytrynową (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      | Szynkadrobiowa (1,6,9,10)                                | 30g     | Kiełbaski wieprzowe (6,10)   | 70-80g   | Paszтет pieczony (1,6,9,10)                             | 30g   | Jajko gotowane w sosie jogurtowo z koperkiem                      | 1szt    |
|                     | Serek toska (7)                             | 20g      | Rzodkiewka   | 20g     | Serek ziołowy (7)  | 20g      | Twarożek ziołowy (7)                                    | 30g   | Ser żółty (7)   | 20g     |
|                     | Pomidor                                     | 30g      | Salata   | 10g     | Ogórek małosolny (10)  | 30g      | Ogórek zielony  | 30g   | Salata  | 10g     |
|                     |   |          |  |         | Ketchup (1,10)   | 10g      |   |       | Pomidor   | 30g     |
| <b>II ŚNIADANIE</b> | Owoc  | 100 g    | Owoc   | 100g    | Marchewka do chrupania   | 80g      | Owoc  | 100g  | Owoc  | 100g    |
| <b>OBIADY</b>       | Letni krupnik z natką pietruszki (1,9)      | 250ml    | Zupa kukurydziana z natką pietruszki zabieleną (1,7,9)   | 250ml   | Krem ziemniaczano-porowo-serowy pasypany ziarnami dyni i natką pietruszki  | 250ml    | Domowy rosół z makaronem (filini) z lubczykiem (1,3,9)  | 250ml | Zupa cukiniowa z pieczarkami i soczewicą z natką pietruszki (1,9) | 250ml   |
|                     | Kurczak pieczony po włosku (1)              | 80g      | Pulpety wieprzowe w sosie serowo brokułowym (1,3,7)      | 80g/50g | Rissotto śmietankowe z indykiem (filet) i gotowanymi warzywami (zielony groszek, kolorowa papryka, cebulka, kukurydza) (1,7) | 280g     | Kotlecik schabowy (1,3)                                 | 80g   | Pierogi z serem i wanilią (wyrób własny) (1,3,7)                  | 7szt    |
|                     | Ziemniaki z koperkiem                       | 130g     | Kasza gryczana biała (1)                                 | 130g    |  |          | Ziemniaki z ziołami                                     | 130g  | Polewa malinowa (7)   | 80g     |
|                     | Surówka wiosenna z koperkiem                | 80g      | Buraczki   | 80g     |  |          | Surówka z ogórka małosolnego z pomidorem i cebulką (10) | 80g   |   |         |
| <b>PODWIECZOREK</b> | Jogurt naturalny z pestkami słonecznika (7) | 1szt/10g | Domowa owocowa mufinka z Torcikowej Chatki (1,3,7)       | 1szt    | Wafle ryżowe z dżemem niskosłodzonym (1)   | 2szt/10g | Deser waniliowy z ananasm i wiórkami kokosowymi (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

