



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200ml	Płatki owsiane na mleku z rodzynkami (1,7,12)	200ml	Herbata owocowa	200ml	Waniliowa kasza manna na mleku (1,7)	200ml	Kawa inka na mleku (1,7)	200ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50g	Pieczywo jasne i orkiszowe (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	Kiełbasa krakowska (1,6,9,10)	30g	Kiełbaski drobiowe (6,10)	70-80g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	30g	Pasta jajeczna z kukurydzą (3)	40g
	Serek śmietankowy z ziołami (7)	20g	Pomidor	20g	Serek toska (7)	10g	Papryka	20g	Ser żółty (7)	20g
	Ogórek kiszony (10)	30g	Szczypiorek	5g	Rzodkiewka	15g	Ogórek zielony	30g	Pomidor	30g
					Ogórek kiszony (10)	20g			Salata	10g
				Ketchup (1,10)	10g					
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc	100 g	Owoc	100g	Owoc	100g	Marchewka	80g	Owoc	100g
<b>OBIADY</b>	Zupa dyniowo - cukniowa z makaronem zabieleną (1,3,7,9)	250ml	Zupa z soczewicy (1,9)	250ml	Zupa z kalafiorowa z koperkiem zabieleną (1,7,9)	250ml	Zupa ogórkowa z koperkiem zabieleną (1,7,9,10)	250ml	Krupnik z kaszy jaglanej z natką pietruszki (1,9)	250ml
	Kurczak pieczony	80g	Gołąbki po węgiersku w sosie pomidorowym (1,7)	100g/100g	Pulpety z indyka i wieprzowiny w sosie serowy ze szczypiorkiem (1,3,7)	80g/50g	Naleśniki z serem z nutą cytryn pudrowane stewią (wyrób własny) (1,3,7)	1szt	Filet rybny w sosie greckim (1,3,4)	80g/80g
	Ziemniaki z koperkiem	130g	Ziemniaki	130g	Mix (kasza bulgur, kasza pęczak soczewica zielna) (1)	130g	Polewa malinowo waniliowa (7)	80g	Ziemniaki z koperkiem	130g
	Marchewka z groszkiem	80g	Buraczki	80g	Surówka z pora, jabłka i marchewki	80g	Banan	1/2szt		
<b>PODWIECZOREK</b>	Koktajl truskawkowo kokosowy na bazie jogurtu naturalnego (wyrób własny) (1,7,8)	150g	Pieczywo lekkie z orkiszem i dynią z pusztym serkiem owocowym (1,7)	3szt/30g	Domowa mufinka marchewkowa z Torcikowej Chatki (1,3,7)	1szt	Kisiel owocowy do picia + Wafle ryżowe (1)	150g/2szt	Deser brzoskwińowy serowy z migdałami (1,7,8)	150g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚILKACH 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

