



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	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	Bułka kajzerka (1,11)	1szt	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 gotowana (1,6,9,10)	30g	Kiełbasa krakowska (1,6,9,10)	30g	Kiełbaski drobiowe (6,10)	70-80g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	30g	Pasta jajeczna z kukurydzą (3)	40g
	Serek śmietankowy z ziołami (7)	20g	Pomidor	20g	Pasta z tuńczyka z jajkiem i natką	20g	Papryka	20g	Ser żółty (7)	20g
	Ogórek kiszony (10)	30g	Salata	5g	Ogórek kiszony (10)	20g	Ogórek zielony	30g	Pomidor	30g
					Ketchup (1,10)	10g			Salata	10g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	100g/1szt	Owoc sezonowy	100g/1szt	Owoc sezonowy	100g/1szt	Owoc sezonowy	100g/1szt	Owoc sezonowy	100g/1szt
OBIADY	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	Domowy rosół z makaronem (filini) z lubczykiem (1,3,9)	250ml	Zupa ogórkowa z koperkiem zabieleną (1,7,9,10)	250ml
	Pulpety z indyka i wieprzowiny w sosie serowy ze szczypiorkiem (1,3,7)	80g/50g	Łazanki (1,3,7)	280g	Gołąbki po węgiersku w sosie pomidorowym (1,7)	100g/100g	Kurczak pieczony	80g	Pierogi ruskie z cebulką (wyrób własny) (1,3,7)	7szt
	Kasza bulgur (1)	130g			Pure ziemniaczane z koperkiem (7)	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Kefir (7)	1szt
	Surówka z czerwonej kapusty, buraczka z jabłkiem	80g			Buraczki	80g	Surówka z marchewki, pora z dodatkiem jabłka i natki pietruszki	80g		
PODWIECZOREK	Koktajl truskawkowo kokosowy na bazie jogurtu naturalnego (wyrób własny) (1,7,8)	150g	Pieczywo lekkie z orkiszem i dynią z masłem orzechowym (1,7,8)	3szt/30g	Deser brzoskwińowy serowy z migdałami (1,7,8)	150g	Bułka maślana z miodem truskawkowym (1,7)	1szt/10g	Kisiel owocowy do picia + Wafle ryżowe (1)	150g/2szt

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

Sylvia Spychała