



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200ml	Kokosowa owsianka ze śliwkami (1,7,12)	200ml	Herbata owocowa	200ml	Kawa inka na mleku (1,7)	200ml	Płatki owsiane na mleku z orzechami (1,7,8)	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
	Pasta mięsna z natką pietruszki (1)	40g	Schab wędzony (1,6,9,10)	30g	Ser żółty(7)	20g	Polędwica z indyka (1,6,9,10)	30g	Jajko gotowane w sosie jogurtowo majonezowym ze szczypiorkiem (1,3,7)	30g
	Serek smietankowy (7)	20g	Ogórek kiszony (10)	30g	Twarożek ze szczypiorkiem (7)	30g	Serek fromage (7)	20g	Pomidor	30g
	Pomidor	30g	Rzodkiewka	20g	Pomidor	20g	Salata	10g	Rzodkiewka	10g
							Ogórek zielony	30g	Serek toska (7)	20g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc	100 g	Marchewka	80g	Owoc	100g	Owoc	100g	Owoc	100g
<b>OBIADY</b>	Rosół z makaronem z maki durum z lubczykiem (1,3,9)	250ml	Zupa kalafiorowa z koperkiem zabieleną (1,7,9)	250ml	Krem dyniowo- paprykowy z koperkiem i makaronem zabieleny (1,3,7,9)	250ml	Kapuśniak z kminkiem (1,9,10)	250ml	Barszcz czerwony z koperkiem, zabieleną (1,7,9)	250ml
	Udko pieczone (1)	80g	Makaron z maki durum z wieprzowina i szpinakiem w sosie serowym(1,3,7)	280g	Filet rybny panierowany w pestkach słonecznika z natką pietruszki (1,3,4)	80g	Klopsiki z indka i kurczaka w sosie z zielonym groszkiem i peczarkami z natką pietruszki (1,7)	80g/50g	Pierogi serowe z cynamonem (1,3,7)	7szt
	Ziemniaki z koperkiem	130g			Ziemniaki z koperkiem	130g	Kolorowy ryż (1)	130g	Polewa waniliowa (7)	80g
	Surówka z marchewki, pora z groszkiem	80g			Surówka z kiszonej kapusty, marchewki, kukurydzy i cebulki	80g	Coleslaw	80g		
<b>PODWIECZOREK</b>	Jogurt naturalny z musli(7)	1sz/20g	Bułka drożdżowa z dżemem(1,7)	150g	Kisiel owocowy do picia + chrupki kukurydziane (1)	150g/5g	Mleczny przysmak ryżowy z wanilią (1,7)	140	Kakaowe ciastka owsiane niskosłodzone (ręcznie wykrawane) (1)	4szt

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  
