



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200ml	Waniliowa zupa mleczna z gwiadkami makaronowymi (1,3,7)	200ml	Herbata owocowa	200ml	Płatki jaglane na mleku z musem brzoskwinowym(1, 7)	200ml	Kawa inka 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
	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	30g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	30g	Twarożek z rzodkiewką (7)	30g	Poledwica drobiowa (1,6,9,10)	30g	Serek toska (7)	30g
	Serek fromage (7)	20g	Ogórek zielony	20g	Kiełbasa krakowska (1,6,9,10)	30g	Ogórek zielony	30g	Ser żółty (7)	20g
	Pomidor	30g	Rzodkiewka	20g	Sałata	10g	Sałata	10g	Szcypiorek	5g
					Papryka	20g			Pomidor	20g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc	100 g	Owoc	100g	Marchewka do chrupania	80g	Owoc	100g	Owoc	100g
<b>OBIADY</b>	Rosół z makaronem (filini) z lubczykiem(1,3,9)	250ml	Krupnik z dodatkiem kaszy jaglanej z natką pietruszki (1,9)	250ml	Krem wielowarzywny z jarmużem z groszkiem ptysiowym, pasypyany natką pietruszki (1,9)	250ml	Kapuśniak z kminkiem (1,9,10)	250ml	Zupa brokułowa z natką pietruszki (1,7,9)	250ml
	Maślany gulasz z indyka i kurczaka (1,7)	130 g	Naleśniki z twarożkiem posypane kokosem (1,3,7) (wyrób własny)	1szt	Kotlecik schabowy panierowany w ziarnach słonecznika (1,3)	80g	Wiosenny bukiet warzyw z wieprzowiną i makaronem (z mąki durum) (1,3,)	280g	Kotlecik rybny z koperkiem (1,3,4)	80g
	Mix kasz (gryczana,	130g	Polewa śmietanowa z malinami (7)	80g	Ziemniaki z koperkiem	130g			Ziemniaki	130g
	Surówka z marchewki i jabłka	80g	Banan	1/2sz t	Buraczki	80g			Surówka wielowarzywna	80g
<b>PODWIECZOREK</b>	Koktajl owocowy na bazie jogurtu naturalnego (wyrób własny) (7)	150g	Domowa marchewkowa mufinka z Torcikowej Chatki (1,3,7)	1szt	Galaretka owocowa (1)	150g	Pieczywo lekkie z orkiszem i dynią z pusztym serkiem owocowym (1,7)	3szt/30g	Kasza manna "na gęsto" z musem owocowym (1,7)	150g

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

