



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Kasza kukurydziana na mleku (1,7)	200ml	Herbata owocowa	200ml	Kawa inka na mleku (1,7)	200ml	Płatki jaglane na mleku z bakaliarniami (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
	Schab pieczony (1,6,9,10)	30g	Polędwica z indyka (1,6,9,10)	30g	Twarożek z rzodkiewką (7)	30g	Kiełbasa krakowska (1,6,9,10)	30g	Pasta jajeczna z serem i szczypiorkiem (3,7)	30g
	Serek ziołowy (7)	20g	Ogórek kiszony (10)	30g	Kiełbasa szynkowa (1,6,9,10)	20g	Pasta rybna z natką pietruszki (1,3,4)	20g	Ogórek zielony	30g
	Pomidor	30g	Rzodkiewka	10g	Sałata	10g	Sałata	10g	Serek toska (7)	20g
					Papryka	20g	Pomidor	20g		
II ŚNIADANIE	Owoc	100 g	Owoc	100g	Marchewka do chrupania	80g	Owoc	100g	Owoc	100g
OBIADY	Rosół z makaronem (filini) z lubczykiem(1,3,9)	250ml	Zupa z fasolki szparagowej z natką pietruszki zabieleną (1,7,9)	250ml	Zupa koperkowa z makaronem z mąki durum zabieleną (1,3,7,9)	250ml	Krem dyniowo marchewkowy z koperkiem i pestkami słonecznika zabieleny(1,7,9)	250ml	Zupa pomidorowa po włosku z pieczoną papryką, ryżem i bazylią (1,7,9)	250ml
	Kotlecik schabowy panierowany w sezamie (1,3,11)	80g	Puleciki z indyka i kurczaka w sosie serowo brokułowym (1,7)	80/50g	Duszone gołąbki po hiszpańsku(1)	100g	Filet z kurczaka w sosie pieczarkowym z natką pietruszki (1,7)	80g/50g	Pierogi ruskie z cebulką(wyrób własny) (1,3,7)	7szt
	Ziemniaki z koperkiem	130g	Mix (kasza bulgur, kasza pęczak soczewica zielna) (1)	130g	Sos pomidorowy (1,7)	100g	Makaron razowy (1,3)	130g	Jogurt naturalny (7)	1szt
	Marchewka z groszkiem (1,7)	80g	Czerwona kapusta z jabłkiem, selerem i ziarnami dyni (9)	80g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Buraczki	80g		
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny z pestkami słonecznika(1,7)	1szt/10g	Domowa owocowa mufinka z Torcikowej Chatki (1,3,7)	1szt	Kasza manna na gęsto z mussem owocowym(1,7)	1szt/10g	Domowy serek waniliowo malinowy (własnej produkcji) (7)	150g	Buleczka drożdżowa (1,3,7)	1szt

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚLĄKACH 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

