



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	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 bakaliami (1,7,8)	200ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50g	Pieczywo pszenno żytnie (1,11)	50g	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50g	Bułka kajzerka (1)	1szt	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	Kiełbaski drobiowo wieprzowe (6,10)	70-80g	Kiełbasa żywiecka (1,6,9,10)	30g	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (3)	30g
	Serek ziołowy (7)	20g	Ogórek kiszony (10)	30g	Twarożek z rzodkiewką (7)	20g	Pasta rybna z natką pietruszki (1,3,4)	20g	Ser żółty (7)	30g
	Pomidor	30g	Salata	10g	Papryka	20g	Pomidor	20g	Ogórek zielony	20g
					Ketchup (1,10)	10g				
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy	100g/1szt	Owoc sezonowy	100g/1szt	Owoc sezonowy	100g/1szt	Owoc sezonowy	100g/1szt	Owoc sezonowy	100g/1szt
<b>OBIADY</b>	Rosół z makaronem (filini) z lubczykiem(1,3,9)	250ml	Zupa z fasolki szparagowej z natką pietruszki zabieleną (1,7,9)	250ml	Zupa jarzynowa z brukselką i koperkiem zabieleną(1,7,9)	250ml	Krem dyniowo marchewkowy z koperkiem i pestkami słonecznika zabieleny(1,7,9)	250ml	Kapuśniak z kminkiem (1,9,10)	250ml
	Kotlecik schabowy panierowany w sezamie (1,3,11)	80g	Pulpeciki z indyka i kurczaka w sosie serowo brokułowym (1,7)	80/50g	Gołąbki bez zawijania (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	Ryż kolorowy	130g	Jogurt naturalny (7)	1szt
	Marchewka z groszkiem (7)	80g	Czerwona kapusta z jabłkiem, selerem i ziarnami dyni (9)	80g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Buraczki	80g		
<b>PODWIECZOREK</b>	Jogurt naturalny z pestkami słonecznika (7)	1szt/10g	Bułka kajzerka z pastą pieguskową (serek z kolorowymi papryczkami) (1,7)	1szt/30g	Kasza manna na gęsto z musem owocowym(1,7)	1szt/10g	Domowy serek waniliowo malinowy ( własnej produkcji) (7)	150g	Chałka z miodem( 1,3)	50g/10g

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. Żubin i produkty pochodne, 14. Mieczaiki i produkty pochodne

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA

Sylwia Spychała  
Technolog żywności  
Specjalista do spraw żywienia  
Dietetyk

