



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200ml	Kakao na mleku (1,7)	200ml	<b>Świątowy dzień</b> Owsianki: Owsianka na mleku z posypką orzechową (1,7,8)	200ml	Płatki kukurydziane 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	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	Szynka drobiowo - wieprzowa (1,6,9,10)	30g	Szynka z indyka (1,6,10)	30g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	30g	<b>Świątowy dzień Jajka:</b> Pasta jajeczna z ogórkiem kiszonym i koperkiem (3,10)	40g
	Serek fromage (7)	20g	Serek ziołowy (7)	20g	Salata	10g	Papryka	20g	Ser żółty (7)	20g
	Pomidor	30g	Rzodkiewka	20g	Ogórek kiszony (10)	20g	Ogórek zielony	30g	Pomidor	30g
			Szczypiorek	10g					Salata	10g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc	100 g	Owoc	100g	Owoc	100g	Marchewka	80g	Owoc	100g
<b>OBIADY</b>	Zupa ogórkowa z natką pietruszki zabieleną (1,7,9,10)	250ml	Rosół z makaronem (filini) z lubczykiem (1,3,9)	250ml	Zupa z ciecierzycy, zabieleną (1,7,9)	250ml	Zupa brokułowa z makaronowymi literkami i koperkiem zabieleną	250ml	Barszcz czerwony z koperkiem, zabieleną (1,7,9)	250ml
	Kolorowy makaron z salsa miesno warzywna (1,3)	280g	Domowy kotlecik mielony (pieczony) (1,3)	80g	Gulasz z indyka (1,7)	130g	Filet rybny panierowany w słoneczniku (1,3,4)	80g	Różowitki naleśniki z serem z pudrowane stewią (wyrób własny) (1,3,7)	1szt
			Ziemniaki z koperkiem	130g	Kasza gryczana biała (1)	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Polewa śmietanowa z truskawkami (7)	80g
			Surówka z włoskiej kapusty, marchewki, jabłka, papryki posypane prażonym	80g	Buraczki	80g	Surówka z kiszonej kapusty, marchewki, cebuli z natką pietruszki (10)	80g	Banan	1/2szt
<b>PODWIECZOREK</b>	Koktajl bananowo brzoskwiniowy z miodem na bazie jogurtu naturalnego (wyrób własny) (1,7)	150g	Pieczywo lekkie z orkiszem i dynią z pusztym serkiem owocowym (1,7)	3szt/ 30g	Budyń waniliowy z posypką orzechową (1,7,8)	150g	Domowa mufinka z jabłkiem z Torcikowej Chatki (1,3,7)	1szt	Galaretka owocowa (1)	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

