



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200ml	Kawa inka na mleku (1,7)	200ml	<b>Światowy dzień Owsianki:</b> Owsianka na mleku z posypką	200ml	Herbata owocowa	200ml	Płatki kukurydziane na mleku (1,7)	200ml
	Pieczycwo jasne i razowe (1,11)	50g	Bułka kajzerka (1)	50g	Pieczycwo jasne i razowe (1,11)	50g	Pieczycwo jasne i i graham (1,11)	50g	Pieczycwo 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	Kiełbasa krakowska (1,6,9,10)	30g	Szynka z indyka (1,6,9,10)	30g	Pasta z tuńczyka, jajka ze szczypiorkiem (1,3,4)	30g
	Ser żółty (7)	20g	Pasta z ciecierzycy ze szczypiorkiem	20g	Salata	10g	Dżem niskosłodzony	15g	Ser żółty (7)	20g
	Pomidor	30g	Rzodkiewka	20g	Ogórek zielony	30g	Papryka	20g	Ogórek kiszony (10)	30g
							Pomidor	10g		
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc	100g/1szt	Owoc	100g/1szt	Marchewka do chrupania	80g	Owoc	100g/1szt	Owoc	100g/1szt
<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 brokułowa z koperkiem (1,9)	250ml	Zupa pomidorowo - paprykowa z ryżem i natką pietruszki	250ml	Barszcz czerwony z koperkiem, zabieleną (1,7,9)	250ml
	Leczo warzywne (1)	130g	Domowy kotlecik mielony pieczony (łopatka) (1,3)	80g	Makaron z maki durum ze szpinakiem w sosie serowym (1,3,7)	280g	Filet drobiowy panierowany w słoneczniku (1,3)	80g	Pierogi serowe z cynamonem (wyrób własny) (1,3,7)	7szt
	Ryż parabolicznym (1)	130 g	Pure ziemniaczane z koperkiem (7)	130g			Ziemniaki z koperkiem	130g	Polewa waniliowo malinowa (7)	80g
			Duszona marchewka z groszkiem (7)	80g			Surówka warzywna z sosem winegret	80g		
<b>PODWIECZOREK</b>	Koktajl bananowo brzoskwinowy z miodem na bazie jogurtu naturalnego (wyrób własny) (1,7)	150g	Pieczycwo lekkie z orkiszem i dynią z masłem orzechowym 100% (1,8)	3szt/30g	Wafle ryżowe z miodem wielokwiatowym (1)	2szt/5g	Bułka kajzerka z masłem i twarogiem z ziołami (1,7)	1szt/5g/30g	Salatka jarzynowa (1,3)	80g

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 alergię 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

Sylvia Spychała  
Technolog żywności  
Specjalista do spraw żywienia  
Dietetyk

