



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Płatki jęczmienne na mleku z suszoną śliwką (1,7,12)	200ml	Herbata owocowa	200ml	Kakao na mleku (1, 7)	200ml	Płatki ryżowe na mleku z kokosem (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 gotowana (1,6,9,10)	30g	Schab pieczony (1,6,9,10)	30g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	30g	Połędwica z indyka (1,6,9,10)	30g	Twarożek zek ze szczypiorkiem (7)	30g
	Serek śmietankowy (7)	20g	Ogórek zielony	30g	Jajko gotowane (3)	1szt	Pasta rybna ze szczypiorkiem (3,4)	30g	Ser żółty (7)	20g
	Pomidor	30g	Rzodkiewka	20g	Papryka	20g	Salata	10g	Pomidor	30g
					Pomidor	20g	Ogórek zielony	30g		
II ŚNIADANIE	owoc	100 g	Marchewka tarta	80g	Owoc	100g	Owoc	100g	Owoc	100g
OBIADY	Zupa jarzynowa z koperkiem zabieleną (1,7,9)	250ml	Rosół z makaronem z maki durum z lubczykiem (1,3,9)	250ml	Zupa ogórkowa z koperkiem zabieleną (1,7,9,10)	250ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami z natką pietruszki (1,9)	250ml	Barszcz ukraiński z fasolką i koperkiem zabieleny (1,7,9)	250ml
	Makaron z maki durum w sosie bolongnese z mięsem mielonym (łopatka) z ziemniakami (1,3,7)	280g	Kotlet drobiowy panierowany w sezamie (1,3,11)	80g	Indyk gotowany w delikatnym sosie z zielonym groszkiem (1,7)	130 g	Gulasz wieprzowy z papryką, cebulką i pomidorami (1,7)	130g	Pierogi ruskie z cebulką (wyrób własny) (1,3,7)	7szt
			Ziemniaki z koperkiem	130g	Mix (kasza orkiszowa z makaronem vermicelli z pomidorami) (1,3)	130g	Ryż z curcumą (1)	130g	Surówka z marchewki, pora i jabłka	80g
			Surówka z czerwonej kapusty, marchewki, jabłka, natki pietruszki	80g	Surówka z włoskiej kapusty, pora, marchewki, jabłka z natką pietruszki	80g	Ćwikła	80g		
PODWIECZOREK	Kaktajl bananowo jabłkowy na jogurcie naturalnym (wyrób własny) (7)	150g	Domowa mufinka owocowa z Torcikowej Chatki (1,3,7)	1szt	Budyń waniliowy z posypką orzechowa (1,7,8)	150g	Deser serowy z owocami (1,7)	150g	Buleczka drożdżowa (1,3,7)	1szt

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  
 Sylwia Spychała  
 Technolog żywności  
 Specjalista do spraw żywienia  
 Dietetyk  
