



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200ml	Musli z mieszanką płatków na mleku z żurawiną (1,7,12)	200ml	Herbata owocowa	200ml	Płatki jęczmienne na mleku z posypką orzechową (1,7,8)	200ml	Kawa inka na mleku (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
	Tworożek z pomidorem posypyany bazylią (7)	40g	Szynka wiejska (1,6,9,10)	30g	Kiełbasa krakowska (1,6,9,10)	30g	Szynka drobiowo - wieprzowa (1,6,9,10)	30g	Jajko gotowane w sosie jogurtowo majonezowym ze szczypiorkiem (3,7)	1szt
	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20g	Pomidor	30g	serek fromage (7)	20g	Ogórek zielony	20g	Serek żółty (7)	20g
	Ogórek małosolny (10)	30g	Salata	10g	Rzodkiewka	30g	Rzodkiewka	20g	Pomidor	30g
					Papryka	20g			Salata	10g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc	100g	Owoc	100g	Owoc	100g	Marchewka do chrupania	80g	Owoc	100g
<b>OBIADY</b>	Zupa kalafiorowa z koperkiem (1,9)	250ml	Rosół z makaronem (filini) z lubczykiem(1,3,9)	250ml	Zupa z ciecierzycy (1,9)	250ml	Biało zielony krem selerowy z porcem natka pietruszki i groszkiem	250ml	Barszcz czerwony z koperkiem, zabieleny(1,7,9)	250ml
	Kurczak z indykiem po chińsku w sosie słodko - kwaśnym posypyany sezamem (1,11)	130g	Kotlecik mielony pieczony (1,3)	80g	Naleśniki kakaowe z twarożkiem (wyrób własny) (1,3,7)	1szt	Filet rybny panierowany w ziarnach słonecznika z natką pietruszki(1,3,4)	80g	Pierozki leniwe z cynamonem (1,3,7)	220g
	Kolorowy ryż (żółty)	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Polewa malinowa (7)	80g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Polewa waniliowa z truskawkami (7)	80g
	Surówka wiosenna z sosem winegret	80g	Mizeria (7)	80g	Banan	1/2 szt	Lekka sałatka warzywna	80g		
<b>PODWIECZOREK</b>	Jogurt naturalny z musuem truskawkowym (1,7)	1szt/10g	Ciasto drożdżowe z owocami (1,3,7)	50g	Galaretka owocowa (1)	150g	Budyń waniliowy z musuem owocowym (1,7)	150g	Domowa marchewkowa mufinka z Torcikowej Chatki (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  
Sylvia Spychała  
Technolog Żywności  
Specjalista do spraw żywienia  
Dietetyk

*Sylvia Spychała*