



**KANZEON**  
WROCLAWSKI CATERING



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200ml	Płatki ryżowe na mleku (1,7)	200ml	Herbata owocowa	200ml	Kawa inka na mleku (1,7)	200ml	Owsianka orzechowa z miodem (1,7,8)	200ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50g	Pieczywo pszenno żytnie (1,11)	50g	Pieczywo jasne i orkiszowe (1,11)	50g	Pieczywojasne 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
	Pasztet pieczony (1,6,10)	40g	Schab pieczony (1,6,9,10)	40g	Pasta rybna z koperkiem (3,4)	30g	Szynka wieprzowa gotowana (1,6,9,10)	30g	Twarożek z szczypiorkiem (1,7)	30g
	Serek ziołowy (7)	15g	Salata	10g	Serek żółty (7)	20g	Pasta jajeczna z rzodkiewką(3)	30g	Serek żółty (7)	20g
	Pomidor	30g	Ogórek zielony	30g	Pomidor	30g	Papryka	20g	Salata	10g
					Salata	10g	Ogórek kiszony (10)	20g	Pomidor	20g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc	100g	owoc	100g	owoc	100g	owoc	100g	Marchewka	80g
<b>OBIADY</b>	Zupa kalafiorowa z makaronem z maki durum, koperkiem, zabieleną zabieleną (1,3,7,9)	250ml	Zupa z czerwonej soczewicy i pomidorów zabieleną (1,9,7)	250ml	Zupa jarzynowa z papryką i czerwoną fasolą z natką pietruszki	250ml	Rosół z makaronem z maki durum z lubczykiem (1,3,9)	250ml	Zupa brokułowo groszkowa z natką pietruszki (1,9)	250ml
	Kotlecik schabowy panierowany w pestkach słonecznikach (1,3)	80g	Gulasz z indyka z warzywami (1,7)	130g	Gołąbki po hiszpańsku duszone (1) w sosie pomidorowym (1,7)	100g/100g	Wieprzowina po meksykańsku (1,7)	130g	Czekoladowe naleśniki z twarogiem o smaku pomarańczy (1,3,7)	1szt
	Ziemniaki z koperkiem	130g	Kasza Bulgru (1)	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Kolorowy ryż (1)	130g	Sos cynamonowy (7)	80g
	Surówka z czerwonej kapusty, marchewki, jabłka, natki pietruszki	80g	Coleslaw	80g	Buraczki	80g	Surówka z ogórka kiszzonego z kolorowej papryki i cebuli (10)	80g	Banan	1/2 szt
<b>PODWIECZOREK</b>	Kokosowe ciastka owsiane niskosłodzone (ręcznie wykrawane) (1)	4szt	Malinowy serek z miodem (wyrób własny) (7)	150g	Ciasto marchewkowe (1,3,7)	50g	Jogurt naturalny z pestkami słonecznika (7)	1szt /10g	Kisiel owocowy do picia + chrupki kukurydziane (1)	150g/5g

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*