



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Płatki ryżowe na mleku z posypką orzechową (1,7,8)	200ml	Herbata owocowa	200ml	Płatki kukurydziane na mleku(1,7)	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
	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	30g	Pasta jajeczna z serem żółtym i szczypiorkiem (3,7)	30g	Kiełbaski drobiowe (6,10)	70-80g	Szynka drobiowo - wieprzowa (1,6,9,10)	30g	Jajko gotowane w sosie jogurtowo majonezowym ze szczypiorkiem(3,7)	1szt
	Serek śmietankowy (7)	20g	Schab (1,6,9,10)	20g	Serek ziołowy (7)	20g	Ogórek zielony	20g	Serek żółty (7)	20g
	Pomidor	30g	Ogórek kiszony (10)	20g	Pomidor	30g	Rzodkiewka	20g	Pomidor	30g
					Salata	10g			Salata	10g
				Ketchup (1,10)	10g					
II ŚNIADANIE	Owoc	100g	Owoc	100g	Owoc	100g	Marchewka	80g	Owoc	100g
OBIADY	Zupa jarzynowa z papryką i czerwona fasolą z koperkiem(1,9)	250ml	Zupa z fasolki szparagowej z koperkiem (1,9)	250ml	Kapuśniak z kminkiem (1,9,10)	250ml	Zupa pomidorowa z makaronem i bazylią zabieleną (1,3,7,9)	250ml	Barszcz ukraiński z fasolką zabieleną(1,7,9)	250ml
	Masłany gulasz z indyka i kurczaka (1,7)	130 g	Światowy dzień Makaronu: Makaron z maki durum w sosie bolongnese z mięsem mielonym (łopatka) z ziołami(1,3,7)	280g	Pulpeciki wieprzowo drobiowe w sosie serowo koperkowym (1,3,7)	80g/50g	Filet rybny panierowany w sezamie (1,3,4,11)	80g	Pierogi ruskie z cebulką (wyrób własny) (1,3,7)	7szt
	Mix kasz (gryczana, jęczmienna) (1)	130g			Ryż z curcumą (1)	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Surówka z marchewki i jabłka	80g
	Surówka z białej kapusty, ogórka kiszzonego, kukurydzy z	80g			Ćwikła	80g	Surówka z kiszzonej kapusty, marchewki, jabłka, szczypiorku (10)	80g		
PODWIECZOREK	Koktajl wieloowocowy na bazie jogurtu naturalnego (wyrób własny) (7)	150g	Domowa marchewkowa mufinka z Torcikowej Chatki (1,3,7)	1szt	Kasza manna "na gęsto" z musem owocowym (1,7)	150g	Ciastka owsiane niskosłodzone (ręcznie wykrawane) (1)	4szt	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 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. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA
Sylvia Spychała
Technolog Żywności
Specjalista do spraw żywienia
Dietetyk

Sylvia Spychała