



**KANZEON**  
WROCLAWSKI CATERING



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200ml	Cynamonowa owsianka z rodzynkami (1,7,12)	200ml	Herbata owocowa	200ml	Kakao na mleku (1,7)	200ml	Płatki kukurydziane 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	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
	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	30g	Szynka gotowana (1,6,9,10)	40g	Szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)	30g	Kiełbasa krakowska (1,6,9,10)	30g	Pasta rybna ze szczypiorkiem (3,4)	40g
	Serek śmietankowy (7)	20g	Salata	10g	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem(3)	30g	Twarożek z rzodkiewką (7)	30g	Serek żółty (7)	20g
	Pomidor	30g	Ogórek zielony	30g	Pomidor	30g	Ogórek kiszony (10)	30g	Pomidor	20g
					Salata	10g	Papryka	20g		
<b>II ŚNIADANIE</b>	owoc	100g	owoc	100g	owoc	100g	owoc	100g	Marchewka tarta	80g
<b>OBIADY</b>	Zupa jarzynowa z brukselką i natką pietruszki zabieleną (1,7,9)	250ml	Krem dyniowo paprykowa z ziarnami słonecznika zabieleny (1,7,9)	250ml	Zupa brokułowo kalafiorowa z makaronikiem z mąki durum i koperkiem zabieleną (1,3,7,9)	250ml	Żurek z kiełbasą i majerankiem zabieleną (1,7,6,9)	250ml	Barszcz czerwony z koperkiem (1,9)	250ml
	Kurczak w sosie curry (1,7)	130g	Maślany gulasz z indykiem i koperkiem (1,7)	130g	Kotlecik schabowy panierowany w płatkach owsianych i ziaren sezamu (1,3,11)	80g	Gołąbki po hiszpańsku duszone (1) w sosie pomidorowym (1,7)	100g/100g	Cytrynowe pierogi z serem z nutą wanilii (1,3,7)	7szt
	Ryż kolorowy (1)	130g	Kasza Bulgur z makaronikiem warmiczelli (1,3)	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Mus truskawkowo miętowy	80g
	Surówka z czerwonej kapusty, marchewki, jabłka, natki pietruszki	80g	Surówka z kapusty włoskiej, pora i marchewki	80g	Surówka z białej kapusty, kukurydzy z koperkiem	80g	Buraczki	80g		
<b>PODWIECZOREK</b>	Koktajl bananowo brzoskwińowy z miodem na bazie jogurtu naturalnego (wyrób własny) (1,7)	150g	Kokosowe ciastka owsiane niskosłodzone (ręcznie wykrawane) (1)	4szt	Pieczywo lekkie z orkiszem i dynią z pusztym serkiem owocowym (1,7)	3szt / 30g	Kisiel owocowy do picia + chrupki kukurydziane (1)	150g/5g	Wafle ryżowe z kremem śliwkowo czekoladowym (wyrób własny) (1,7)	2szt / 20g

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

*Sylwia Spychała*