



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Płatki kukurydziane na mleku z rodzynkami (1,7,12)	200 ml	Herbtata owocowa	200ml	Czekoladowa kasza manna na mleku (1,7)	200ml	Kakao 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 dynia (1,11)	50g
	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g
	Paszтет pieczony (1,6,9,10)	40g	Kiełbasa krakowska (1,6,9,10)	30g	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem(3)	30g	Polędwica z indyka (1,6,10)	30g	Pasta rybna ze szczypiorkiem(3,4)	40g
	Powidła śliwkowe	15g	Ogórek zielony	20g	Szynka wieprzowa(1,6,10)	20g	Rzodkiewka	15g	Ser żółty (7)	20g
	Pomidor	30g	Salata	10g	Pomidor	20g	Salata	10g	Papryka	20g
					Salata	10g			Pomidor	20g
II ŚNIADANIE	Owoc	100 g	Owoc	100g	Owoc	100g	Marchewka do chrupania	80g	Owoc	100g
OBIADY	Zupa kalafiorowa z koperkiem zabieleną (1,7,9)	250ml	Zupa porowo- ziemniaczana z groszkiem i natką pietruszki (1,9)	250ml	Zupa jarzynowa z papryką i czerwoną fasolą z koperkiem	250ml	Krem z brokuła z grzankami i natką pietruszki zabieleny	250ml	Krupnik z kaszą jaglaną z natką pietruszki (1,9)	250ml
	Kurczak pieczony z tymiankiem(1)	80g	Pierozki leniwe z cynamonem (1,3,7)	220g	Pulpety wieprzowe z indykiem w sosie pomidorowym z bazylią(1,3,7)	80g/50g	Filet rybny w ziołach (1,3,4)	80g	Naleśniki kakaowe z twarogiem (wyrób własny) (1,3,7)	1szt
	Ziemniaki z koperkiem	130g	Polewa waniliowa (7)	80g	Kasza jęczmienna (1)	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Polewa truskawkowa (7)	80g
	Surówka wiosenna z natką pietruszki	80g			Surówka z buraczków	80g	Surówka z ogórka kiszzonego, papryki, kukurydzy (10)	80g	Banan	1/2 szt
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny z pestkami słonecznika (7)	1szt/10g	Domowa owocowa muffinka z Torcikowej Chatki (1,3,7)	1szt	Kokosowy puding ryżowy z gorzką czekoladą (1,7)	150g	Galaretka owocowa (1)	150g	Ciastka owsiane niskosłodzone (ręcznie wykrawane) (1)	4szt

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

