



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Owsianka brzoskwiniami i cynamonem na mleku (1,7)	200ml	Herbata owocowa	200ml	Kasza jalana z truskawkami 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
	Schab pieczony(1,6,10)	30g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20g	Kiełbaski wieprzowe (6,10)	70-80g	Szynka drobiowa (1,6,10)	30g	Pasta jajeczna z rzodkiewka i szczypiorkiem (3)	40g
	Serek śmietankowy (7)	20g	Pasta z zielonego roszku z ziołami i masłem (1,7)	20g	Ser żółty (7)	20g	Rzodkiewka	20g	Ser żółty (7)	20g
	Pomidor	30g	Ogórek	30g	Ogórek małosolny (10)	30g	Ogórek	30g	Sałata	10g
			Papryka	20g	Sałata	5g			Pomidor	20g
					Ketchup (1,10)	10g				
II ŚNIADANIE	Owoc	100g	Owoc	100g	Owoc	100g	Marchewka do chrupania	80g	Owoc	100g
OBIADY	Zupa pomidorowa po włosku z pieczoną papryką, makaronem i bazylią (1,3,9)	250ml	Zupa jarzynowa z brukselką i koperkiem zabieleną(1,7,9)	250ml	Krem z kalafiora i pora posypane ziarnami dyni zabieleny (1,7,9)	250ml	Zupa cukiniowa z pieczarkami i soczewicą z natką pietruszki (1,9)	250ml	Krupnik z kaszą jaglaną i natką pietruszki (1,9)	250ml
	Łopatka pieczona w sosie serowo brokułowym(1,7)	80g/50g	Duszone gołąbki po hiszpańsku(1) w sosie pomidorowym (1,7)	100g/100g	Maślany gulasz z indyka i kurczaka (1,7)	130 g	Różowitki naleśniki z serem z nutą cytryn pudrowane stewią (wyrób własny) (1,3,7)	1szt	Filet rybny panierowany w sezamie (1,3,4,11)	80g
	Ryż z curcumą	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Mix kasz (jęczmienna, gryczana) (1)	130g	Polewa waniliowa z malinami (7)	80g	Ziemniaki z koperkiem	130g
	Surówka z ogórka zielonego	80g	Surówka z buraczków	80g	Surówka wiosenna	80g	Banan	1/2szt	Surówka z kalafiora	80g
PODWIECZOREK	Ciastka owsiane niskosłodzone (ręcznie wykrawane) (1)	4szt	Koktajl truskawkowy na bazie jogurtu naturalnego (wyrób własny) (7)	150g	Mufinka marchewkowa(1,3,7)	1szt	Kisiel owocowy do picia + chrupki kukurydziane (1)	150g/5g	Deser mleczny z owocami i migdałami (1,7,8)	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 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
