



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200ml	Płatki jęczmienne na mleku z musem jabłkowo - cynamonowym (1,7)	200ml	Herbata owocowa	200ml	Owsianka na mleku z migdałami (1,7,8)	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
	Twarożek ze szczypiorkiem(7)	40g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	30g	Szynka drobiowa(1,6,9,10)	30g	Schab pieczony(1,6,9,10)	30g	Pasta rybna ze szczypiorkiem (3,4)	40g
	Dżem niskosłodzony	10g	Salata	10g	Jajko gotowane (3)	1szt	Serek śmietankowy (7)	20g	Ser żółty (7)	20g
	Pomidor	30g	Ogórek kiszony (10)	30g	Rzodkiewka	15g	Ogórek zielony	30g	Salata	10g
					Pomidor	30g			Rzodkiewka	15g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc	100g	Owoc	100g	Owoc	100g	Marchewka	80g	Owoc	100g
<b>OBIADY</b>	Jesienny kapuśniak z kminkiem (1,9,10)	250ml	Rosół z makaronem (filini) z lubczykiem(1,3,9)	250ml	Zupa porowo - ziemniaczana z natką pietruszki (1,9)	250ml	Zupa pomidorowa z makaronem , bazylią i natką pietruszki zabieleną (1,3,7,9)	250ml	Barszcz ukraiński z fasolką zabieleną (1,7,9)	250ml
	Kotlecik drobiowy w sosie dyniowo - śmietnowym(1,7)	80g/50g	<b>Światowy Dzień Kotleta Schabowego:</b> Kotlet schabowy panierowany (1,3)	80g	Ryż paraboliczny z indykiem i warzywami w łagodnym sosie curry (1)	280g	Filet rybny panierowany w sezamie (1,3,4,11)	80g	Pierogi ruskie z cebulką (wyrób własny) (1,3,7)	7szt
	Kasza Bulgur z makaronikiem wärmiczelli (1,3)	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g			Ziemniaki z koperkiem	130g	Surówka z marchewki i jabłka	80g
	Colesław	80g	Buraczki	80g			Surówka z białej kapusty, ogórka kiszzonego, marchewki i	80g		
<b>PODWIECZOREK</b>	Jogurt naturalny z pestkami słonecznika (1,7)	150g	Budyń waniliowy z musem owocowym (1,7)	150g	Domowy serek malinowy z miodem ( własnej produkcji) (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 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*