



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Płatki jęczmienne na mleku z mussem jabłkowo - cynamonowym (1,7)	200ml	Herbata owocowa	200ml	Owsianka na mleku z orzechami (1,7,8)	200ml	Kakao na mleku (1,7)	200ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50g	Pieczywo pszenno - żytnie (1,11)	50g	Bułka kajzerka (1,11)	1szt	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
	Twarożek ze szczypiorkiem(7)	40g	Polędwica sopocka (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	Pasta jajeczna z rzodkiewka (3)	30g	Serek śmietankowy (7)	20g	Ser żółty (7)	20g
	Pomidor	30g	Ogórek kiszony (10)	30g	Pomidor	30g	Ogórek zielony	30g	Salata	10g
									Papryka	15g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	100g/1szt	Owoc sezonowy	100g/1szt	Owoc sezonowy	100g/1szt	Owoc sezonowy	100g/1szt	Sok owocowo-warzywny (tłoczony)	150ml
OBIADY	Jesienny kapuśniak z kminkiem (1,9,10)	250ml	Zupa jarzynowa z brukselką i koperkiem zabieleną(1,7,9)	250ml	Krupnik z kaszy jaglanej z natką pietruszki (1,9)	250ml	Zupa pomidorowa z makaronem i bazylią zabieleną (1,3,7,9)	250ml	Barszcz ukraiński z fasolką zabieleną (1,7,9)	250ml
	Gulasz meksykański z mięsa wieprzowego(1)	130g	Potrąka drobiowa z papryką , dynia i marchewką paryską (1,7)	130g	Dzień Kotleta schabowego: Kotlet schabowy panierowany (1,3)	80g	Klopsy mięsne z warzywami w sosie pieczarkowym (1,3)	80g/50g	Naleśniki z serem z nutą cytryn pudrowane stewią (wyrób własny) (1,3,7)	1szt
	Ryż paraboliczny (1)	130g	Kasza jęczmienna (1)	130g	Pure ziemniaczane z koperkiem (7)	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Polewa malinowo waniliowa (7)	80g
	Surówka z kiszzonego ogórka, marchewki, pora, natki pietruszki (10)	80g	Surówka z kiszzonej kapusty,pora z natką pietruszki (10)	80g	Duszona marchewka z groszkiem (7)	80g	Buraczki	80g	Banan	1/2szt
PODWIECZOREK	Koktajl bananowo brzoskwinowy z miodem na bazie jogurtu naturalnego (wyrób	150g	Domowy deser serowo-porczkowy z miodem (własnej produkcji) (7)	150g	Straciatella z czekoladą i ananasem na jogurcie (własnej produkcji) (7)	150g	Chałka z dżemem niskosłodzonym (1,7)	80g/10g	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
 Sylwia Spychała
 Technolog żywności
 Specjalista do spraw żywienia
 Dietetyk