



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Czekoladowa kasza manna na mleku z orzechami (1,7,8)	200 ml	Herbtata owocowa	200ml	Płatki kukurydziane 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	Pieczywojasne 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 (1,6,9,10)	30g	Kiełbasa krakowska (1,6,9,10)	30g	Kiełbaski drobiowe(6,10)	70-80g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	30g	Pasta jajeczna z kukurydzą (3)	40g
	Powidła śliwkowe	15g	Pomidor	20g	Serek fromage (7)	20g	Pasta rybna ze szczypiorkiem (3,4)	30g	Ser żółty (7)	20g
	Ogórek kiszony(10)	30g	Sałata	10g	Ketchup (1,10)	10g	Pomidor	20g	Papryka	20g
					Ogórek kiszony(10)	20g			Szczypiorek	5g
II ŚNIADANIE	Owoc	100 g	Owoc	100g	Owoc	100g	Owoc	100g	Marchewka	80g
OBIADY	Zupa ogórkowa z koperkiem zabieleną (1,7,9,10)	250ml	Zupa pomidorowa z makaronem z maki durum z bazylią zabieleną	250ml	Zupa z ciecierzycy (1,9)	250ml	Zupa z dwukolorowej fasolki szparagowej z koperkiem zabieleną	250ml	Barszcz ukraiński z fasolką i koperkiem (1,7,9)	250ml
	Makaron z maki durum w sosie bolognese z mięsem mielonym (łopatka) z (1,2,7)	280g	Indyk z curry, kukurydza i jarmużem (1,7)	130g	Naleśniki z cynamonowym twarożkiem (wyrób własny) (1,3,7)	1szt	Kotlecik drobiowy soute w sosie pietruszkowo - maślanym (1,3,7)	80g/50g	Pierogi ruskie z cebulką(wyrób własny) (1,3,7)	7szt
			Ryż (1)	130g	Sos pomarańczowy (7)	80g	Kasza bulgur(1)	130g	Surówka z kiszonej kapusty, kukurydzy i cebulki (10)	80g
			Surówka z włoskiej kapusty, marchewki,por z dodatkiem pestek słonecznika i natki pietruszki	80g	Banan	1/2 szt	Surówka z czerwonej kapusty, marchewki, jabłka, natki pietruszki	80g		
PODWIECZOREK	Koktajl wieloowocowy na bazie jogurtu naturalnego (7)	150g	Malinowo - truskawkowy serek z miodem (wyrób własny) (7)	150g	Galaretka owocowa (1)	150g	"W Tłusty czwartek razem z Wami zjadam się się paczkami" Paczek (1,3,7)	1szt	Kisiel owocowy do picia + chrupki kukurydziane (1)	150g/5g

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