



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE			Herbata owocowa	200ml			Herbata owocowa	200ml	Kakao na mleku (1, 7)	200ml
			Pieczywo pszenno żytnie (1,11)	50g			Pieczywo jasne i graham (1,11)	50g	Pieczywo jasne i razowe z dynią (1,11)	50g
			Masło (7)	10g			Masło (7)	10g	Masło (7)	10g
			Twarożek wiosenny (7)	40g			Schab pieczony(1,6,10)	30g	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i pieczarkami	40g
			Dżem niskosłodzony	20g			Serek fromage (7)	15g	Ser żółty (7)	20g
			Pomidor	20g			Szczypiorek	5g	Salata	10g
							Ogórek kiszony (10)	20g	Ogórek zielony	20g
II ŚNIADANIE			Owoc	100g			Owoc	100g	Owoc	100g
OBIADY			Zupa pomidorowa z makaronem i bazylią zabieleną (1,3,7,9)	250ml			Zupa "zielony ogród" z koperkiem, zabieleną (1,7,9)	250ml	Barszcz ukraiński z fasolką i koperkiem, zabieleny (1,7,9)	250ml
			Bitka wieprzowa w sosie pietruszkowo - maślanym (1,7)	80g/ 50g			Makaron z mąki durum w sosie bolognese z mięsem mielonym (łopatka) z zieloni (1,2,7)	280g	Filet rybny w sosie greckim (1,3,4)	80g/ 80g
			Mix kasz (gryczana, jęczmienna) (1)	130g					Ziemniaki z koperkiem	130g
			Surówka wielowarzynna	80g						
PODWIECZOREK			Kisiel owocowy do picia + chrupki kukurydziane (1)	150g/ 5g			Ciastka owsiane niskosłodzone (ręcznie wykrawane) (1)	4szt	Serek waniliowo - truskawkowy (własny wyrób) (7)	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

Sylvia Spychała
Technolog żywności
Specjalista do spraw żywienia
Dietetyk

