



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Kasza manna na mleku z trawą cytrynową (1,7)	200 ml	Herbtata owocowa	200ml	Owsianka na mleku z 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	Pieczywo jasne i orkiszowe (1,11)	50g	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
	Serek wiejski (własnej produkcji) (7)	40g	Polędwica z indyka (1,6,9,10)	30g	Kiełbaski wieprzowe (6,10)	70-80g	Schab pieczony w ziołach(1,6,10)	30g	Jajko gotowane w sosie jogurtowo majonezowym ze szczypiorkiem (1,3,7)	1szt
	Powidła śliwkowe	15g	Ogórek zielony	20g	Serek toska (7)	20g	Pasta rybna ze szczypiorkiem (3,4)	30g	Ser żółty (7)	20g
	Miód	10g	Sałata	10g	Ogórek kiszony (10)	20g	Rzodkiewka	15g	Papryka	20g
	Pomidor	30g			Ketchup (1,10)	10g				
II ŚNIADANIE	Owoc	100 g	Owoc	100g	Owoc	100g	Marchewka do chrupania	80g	Owoc	100g
OBIADY	Zupa ogórkowa z koperkiem zabieleną (1,7,9,10)	250ml	Zupajarzykowa z koperkiem zabieleną (1,7,9)	250ml	Krupnik z kaszy jaglanej z natką pietruszki (1,9)	250ml	Krem groszkowy posypyany ziarnami słonecznika z natką pietruszki (1,9)	250ml	Barszcz ukraiński z fasolką i koperkiem zabieleny (1,7,9)	250ml
	Kolorowy kociołek (łopatką wieprzową z dynią, cukinią, marchewką, kukurydzą, papryką) (1,7)	130g	Pierogi z mięsem (wyrób własny) (1,3,7)	7szt	Kurczak w sosie serowym ze szczypiorkiem(1,7)	80g/50g	Maślany gulasz z indykiem (1,7)	130g	Naleśniki cytrynowe z białym serkiem posypane kokosem (1,3,7)	1szt
	Kasza bulgur(1)	130g	Buraczki	80g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Ryż kolorowy (1)	130g	Polewa truskawkowa z miętą(7)	80g
	Czerwona kapusta z porem	80g			Surówka z kapusty białej, ogórka kwaszonego i kukurydzy (10)	80g	Surówka z kiszzonej kapusty, marchewki, kukurydzy i cebulki (10)	80g	Banan	1/2 szt
PODWIECZOREK	Koktajl brzoskwińowo-jabłkowy na bazie jogurtu naturalnego (wyrób własny) (7)	150g	Waniliowe ciastka owsiane niskosłodzone (ręcznie wykrawane) (1)	4szt	Pieczywo lekkie z orkiszem i dynią z pusztym serkiem owocowym (1,7)	3szt / 30g	Rogalik z dżemem (1,7)	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
 Technologia żywności
 Specjalista do spraw żywienia
 Dietetyk
