



	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 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)	1szt	Pieczywo jasne i i graham (1,11)	50g	Pieczywo pszenno żytnie (1,11)	50g
	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g
	Serek wiejski (własnej produkcji) (7)	30g	Polędwica z indyka (1,6,9,10)	30g	Ser żółty (7)	30g	Schab pieczony w ziołach (1,6,10)	30g	Jajko gotowane w sosie jogurtowo majonezowym ze szczypiorkiem (1,3,7)	1szt
	Szynka gotowana (1.6.10)	30g	Ogórek zielony	20g	Pasta rybna z natką pietruszki (3,4)	30g	Twarożek ze szczypiorkiem (7)	20g	Ser żółty (7)	20g
	Pomidor	20g	Salata	10g	Ogórek kiszony (10)	20g	Pomidor	20g	Papryka	20g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	100g/1szt	Owoc sezonowy	100g/1szt	Owoc sezonowy	100g/1szt	Sok owocowo- warzywny (tłoczony)	150ml	Owoc sezonowy	100g/1szt
OBIADY	Zupa ogórkowa z koperkiem zabieleną (1,7,9,10)	250ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki zabieleną (1,7,9)	250ml	Krupnik z kasz mieszanych z natką pietruszki (1,9)	250ml	Zupa krem z kalafiora i ziemniaczanego puree posypana koperkiem i ziarnami dyni (1,7,9)	250ml	Barszcz ukraiński z fasolką i koperkiem zabieleny (1,7,9)	250ml
	Kolorowy kociołek (łopata wieprzowa z dynia, cukinia, marchewka, kukurydza, papryka) (1,7)	130g	Udko pieczone w ziołach (1)	80g	Pierogi z twarożkiem i malinami (1,3,7) Nowość	7szt	Maślany gulasz z indykiem (1,7)	130g	Serowo - jabłkowy naleśnik (1,3,7) Nowość	1szt
	Kasza bulgur(1)	130g	Puree ziemniaczane z koperkiem (7)	130g	Polewa jogurtowo - waniliowa (7)	80g	Ryż kolorowy (1)	130g	Polewa truskawkowa (7)	80g
	Czerwona kapusta z porem	80g	Buraczki z cebulką	80g			Surówka z kiszanej kapusty, marchewki, kukurydzy i cebulki (10)	80g	Banan	1/2 szt
PODWIECZOREK	Wafle ryżowe z masłem orzechowy (1,8)	2szt / 20g	Koktajl brzoskwiniowo - jabłkowy na bazie jogurtu naturalnego (wyrób własny) (7)	150g	Kisiel owocowy do picia +chrupki kikurydziane (1)	150g/ 8g	Budyń owocowy z musem brzoskwiniowym (1,7)	150g	Galaretka z owocami (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 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
