



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Kasza manna na mleku z trawą cytrynową(1,7)	200ml	Herbata owocowa	200ml	Płatki jęczmienne na mleku z kokosem i cynamonem(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	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
	Schab pieczony(1,6,10)	30g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	30g	Kiełbaski wieprzowe(6,10)	70-80g	Szynka drobiowa(1,6,9,10)	30g	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (3)	40g
	Serek śmietankowy ziołowy (7)	20g	Salata	10g	Serek fromage (7)	20g	Papryka	20g	Ser żółty (7)	20g
	Ogórek kiszony (10)	30g	Ogórek zielony	30g	Rzodkiewka	15g	Pomidor	30g	Salata	10g
					Pomidor	30g			Ogórek zielony	20g
					Ketchup (1,10)	10g				
II ŚNIADANIE	Owoc	100g	Owoc	100g	Owoc	100g	Marchewka	80g	Owoc	100g
OBIADY	Krem z dyni z natką pietruszki posypane ziarnami słonecznika (1,9)	250ml	Zupa kalafiorowa z koperkiem zabieleną(1,7,9)	250ml	Kapuśniak z kminkiem (1,9,10)	250ml	Krupnik z dodatkiem kaszy jaglanej z natką pietruszki (1,9)	250ml	Zupa pomidorowa po włosku z pieczoną papryką, ryżem i bazylią, zabieleną(1,7,9)	250ml
	Makaron z maki durum po chińsku z kurczakiem, warzywami, sezamem (1,3,11)	280g	Pulpety wieprzowe drobiowe w sosie pieczarkowym (1,3,7)	80g/50g	Łopatka pieczona w sosie pietruszkowo maślanym (1,7)	80g/50g	Pierogi serowe z cynamonem (1,3,7)	7szt	Filet rybny w sosie greckim(1,3,4)	80g/80g
			Ryż kolorowy	130g	Mix (kasza bulgur, kasza pęczak soczewica zielna) (1)	130g	Polewa waniliowa (7)	80g	Ziemniaki z koperkiem	130g
			Surówka z selera, jabłka i cebuli (9)	80g	Buraczki	80g				
PODWIECZOREK	Mleczny Shake z truskawkami, miętą i miodem (1,7)	150g	Rogalik z dżemem niskosłodzonym i masłem (1,7)	1szt/10g	Domowy serek waniliowo malinowy (własnej produkcji) (7)	150g	Ciastka owsiane niskosłodzone (ręcznie wykrawane) (1)	4 szt	Kisiel owocowy + Wafle ryżowe (1)	150g/1szt

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
