



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Czekoladowa kasza manna na mleku (1,7)	200ml	Herbata 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	Pieczywo jasne 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
	Szynka wieprzowa (1,6,10)	30g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	30g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	30g	Schab pieczony (1,6,10)	30g	Pasta rybna ze szczypiorkiem (3,4)	40g
	Serek fromage (7)	20g	Rzodkiewka	20g	Pasta jajeczna z rzodkiewka i	30g	Papryka	20g	Ser żółty (7)	20g
	Pomidor	30g	Ogórek małosolny (10)	30g	Ogórek zielony	30g	Pomidor	30g	Salata	10g
									Ogórek zielony	20g
II ŚNIADANIE	Owoc	100g	Owoc	100g	Owoc	100g	Marchewka do chrupania	80g	Owoc	100g
OBIADY	Krupnik z kaszą jaglaną i natką pietruszki (1,9)	250ml	Zupa "zielony ogród" z koperkiem, zabieleną (1,7,9)	250ml	Kapuśniak z młodej kapusty z pomidorami (1,9,10)	250ml	Zupa porowo ziemniaczana z natką pietruszki, zabieleną (1,7,9)	250ml	Żurek z białą kiełbaską zabieleną (1,7,9)	250ml
	Kotlecik drobiowy panierowany w ziarnach słonecznika (1,3)	80g	Makaron z maki durum po chińsku z kurczakiem, warzywami, sezamem (1,3,11)	280g	Łopatka w sosie pietruszkowo - maślanym (1,7)	80g/50g	Kurczak z indykiem z kolorowymi warzywami (1)	130g	Pirogi ruskie z cebulką (1,3,7)	7szt
	Ziemniaki z koperkiem	130g			Mix kasz (gryczana, jęczmienna) (1)	130g	Ryż z curcumą (1)	130g	Jogurt naturalny	1szt
	Mizeria (7)	80g			Buraczki	80g	Surówka z ogórka małosolnego z pomidorem i cebulką (10)	80g		
PODWIECZOREK	Koktajl wieloowocowy na bazie jogurtu naturalnego (wyrób własny) (7)	150g	Pieczywo lekkie z pusztym serkiem owocowym (1,7)	3szt/30g	Budyń waniliowy z posypką orzechową (1,7,8)	150g	Ciastka owsiane niskosłodzone (ręcznie wykrawane) (1)	4 szt	Kukurydza gotowana	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

