



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE			Herbata owocowa	200ml	Owsianka na mleku z orzechami (1,7,8)	200 ml	Herbata owocowa	200ml	Kasza manna na mleku z trawą cytrynową (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
			Masło (7)	10g	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g
			Pasztet pieczony(1,6,7,10)	40g	Szynka drobiowa (1,6,7,10)	30g	Kiełbaski drobiowe(6,10)	70-80g	Pasta rybna ze szczypiorkiem (3,4)	40g
			Serek żoiowy (7)	20g	Pomidor	20g	Pasta jajeczna ze słonecznikiem (3)	30g	Ser żółty (7)	20g
			Ogórek kiszony(10)	30g	Rzodkiewka	15g	Ogórek kiszony(10)	20g	Salata	10g
							Ketchup (1,10)	10g	Papryka	20g
II ŚNIADANIE			Owoc	100 g	Owoc	100g	Owoc	100g	Owoc	100g
OBIADY			Zupa pomidorowa z ryżem i bazylią zabieleną(1,7,9)	250ml	Zupa z kalafiorowa z koperkiem zabieleną (1,7,9)	250ml	Krupnik z kaszy jaglanej z natką pietruszki (1,9)	250ml	Zupa ziemniaczana z porem i ciociorką z natką pietruszki (1,9)	250ml
			Udziec z kurczaka w sosie serowym z natką pietruszki (1,7)	130g	Makaron z maki durum po chińsku z indykiem, warzywami, sezamem (1,3,11)	280g	Kotlecik mielony (łopatka) (1,3)	80g/50g	Różowitki naleśniki z serem waniliowym(1,3,7) (wyrób własny)	1szt
			Mix (kasza bulgur, kasza pęczak soczewica zielna)	130g			Ziemniaki z koperkiem	130g	Polewa śmietanowa z kawałkami truskawki (7)	80g
			Surówka z marchewki i ananasa	80g			Buraczki	80g	Banan	1/2szt
PODWIECZOREK			Kakaowe ciastka owsiane niskosłodzone (ręcznie wykrawane) (1)	4szt	Jogurt naturalny z płatkami jaglanymi (1,7)	1szt/20g	Pieczywo lekkie z orkiszem i dynią z puszystym serkiem owocowym (1,7)	3szt/30g	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

Sylvia Spychała
Technolog Żywności
Specjalista do spraw żywienia
Dietetyk

