



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Kasza kukurydziana na mleku z orzechami (1,7,8)	200ml	Herbata owocowa	200ml	Czekoladowa kasza manna na mleku (1,7)	200ml	Kawa inka 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
	Twarożek z rzodkiewką (7)	40g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	30g	Szynka drobiowo - wieprzowa (1,6,9,10)	30g	Schab pieczony (1,6,10)	30g	Pasta rybna ze szczypiorkiem (3,4)	40g
	Dżem niskosłodzony	20g	Rzodkiewka	20g	Pasta jajeczna z rzodkiewką (3)	20g	Papryka	20g	Ser żółty (7)	20g
	Pomidor	30g	Ogórek małosolny (10)	30g	Ogórek zielony	30g	Pomidor	30g	Salata	10g
					Szczypiorek	5g			Ogórek zielony	20g
II ŚNIADANIE	Owoc	100g	Marchewka do chrupania	80g	Owoc	100g	Owoc	100g	Owoc	100g
OBIADY	Zupa jarzynowa z brukselką, ryżem i koperkiem zabieleną (1,7,9)	250ml	Zupa z ciecierzycy (1,9)	250ml	Barszcz biały z jajkiem i majerankiem zabieleną (1,3,7,9)	250ml	Zupa brokułowa z makaronowymi literkami z koperkiem, zabieleną (1,3,7,9)	250ml	Barszcz czerwony z koperkiem, zabieleny (1,7,9)	250ml
	Kotlecik schabowy panierowany w ziarnach sezamu (1,3,11)	80g	Ryż z kurczakiem i gotowanymi warzywami (marchewka, brokuł, kalafior, fasolka szparagowa, groszek) w sosie serowym (1,7)	280g	Pulpety wieprzowe z indykiem w sosie pomidorowym z bazylią (1,3,7)	80g/50g	Filet rybny panierowany w słoneczniku (1,3,4)	80g	Ruskie pierogi z cebulką (1,3,7)	7szt
	Ziemniaki z koperkiem	130g			Kasza jęczmienna (1)	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Surówka z marchewki, pora, szczypiorku z dodatkiem jabłka i natki	80g
	Surówka z białej kapusty, kukurydzy z koperkiem	80g			Ćwikła	80g	Surówka z białej i czerwonej kapusty, marchewki, cebulką z natką pietruszki	80g		
PODWIECZOREK	Koktajl wieloowocowy na bazie jogurtu naturalnego (wyrób własny) (7)	150g	Pieczywo lekkie z pusztym serkiem owocowym (1,7)	3szt/30g	Budyń waniliowy (1,7) z mussem truskawkowym	150g	Galaretka owocowa (1)	150g	Ciasto marchewkowe (1,3,7)	50g

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