



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Jęczmieńno - owsiany kociołek na mleku z żurawiną (1,7)	200ml	Herbata owocowa	200ml	Kasza jaglana na mleku z malinami (1,7)	200ml	Kawa inka na mleku (1, 7)	200ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50g	Pieczywo pszenno - żytnie (1,11)	50g	Bułka kajzera (1)	1szt	Pieczywo pszenno - żytnie (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 ziołami (7)	40g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	30g	Schab pieczony (1,6,9,10)	30g	Kiełbasa krakowska (1,6,10)	30g	Pasta rybna ze szczypiorkiem (3,4)	40g
	Zółty ser (7)	20g	Salata	20g	Pasta jajeczna z rzodkiewka (3)	20g	Papryka	20g	Zółty ser (7)	20g
	Ogórek małosolny (10)	30g	Pomidor	30g	Ogórek zielony	30g	Pomidor	30g	Salata	10g
								Ogórek zielony	20g	
II ŚNIADANIE	Owoc	100g/1szt	Marchewka do chrupania	80g	Owoc	100g/1szt	Owoc	100g/1szt	Owoc	100g/1szt
OBIADY	Domowy rosół z makaronem jajecznym z maki durum i lubczykiem (1,3,9)	250ml	Kremowa zupa pomidorowa z ryżem i bazylią zabieleną (1,7,9)	250ml	Barszcz czerwony z koperkiem zabieleny (1,7,9)	250ml	Krem ziemniaczano-porowo-serowy pasypany ziarnami dyni i natką pietruszki (1,7,9)	250ml	Krupnik z kasz mieszanych z warzywami i natką pietruszki (1,9)	250ml
	Pieczone klopsy wieprzowe z natką pietruszki w sosie serowo - brokułowym (1,3,7)	80g/50g	Kotlecik drobiowy panierowany w sezamie (1,3,11)	80g	Rissotto śmietankowe z indykiem (filet) i gotowanymi warzywami (zielony groszek, kolorowa papryka, cebulka, kukurydza) (1,7)	280g	Duszona łopatka w sosie własnym (1)	80g/50g	Czekoladowe naleśniki z kremowym twarożkiem (wyrób własny) (1,3,7)	1szt
	Pure ziemniaczane z koperkiem (7)	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g			Mix (kasza bulgur, kasza pęczak soczewica zielna) (1)	130g	Sos truskawkowy (7)	80g
	Surówka z ogórka kiszzonego, cebuli i kukurydzy (10)	80g	Surówka z czerwonej kapusty, buraczka z jabłkiem	80g			Colesław z białej kapusty	80g	Banan	1/2szt
PODWIECZOREK	Koktajl bananowo truskawkowy na bazie jogurtu naturalnego (wyrób własny) (7)	150g	Bułka maślana z miodem truskawkowym (1,7)	1szt/10g	Słodkie "jajko sadzone" serek waniliowy z brzoskwinia (wyrób własny) (1,7)	150g	Wafle ryżowe z masłem orzechowym (własnej produkcji) 1,8	2szt/10g	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 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. Mieczaiki i produkty pochodne.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA

Sylvia Spychala
Technolog żywności
Specjalista do spraw żywienia
Dietetyk

