



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		SRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200ml	Czekoladowa kasza manna na mleku z orzechami (1,7,8)	200ml	Herbata owocowa	200ml	Musli z mieszanką płatków na mleku (1,7)	200ml	Kakao na mleku (1, 7)	200ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50g	Pieczywo jasne i i graham (1,11)	50g	<del>Świąteczny Buziak Ciepły</del> Pieczywo jasne i żytnie (1,11)	50g	Bułka kajzerka (1)	1szt	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 ziołowy (7)	30g	Polędwica z indyka (1,6,9,10)	30g	Schab pieczony (1,6,9,10)	30g	Serek śmietankowy (7)	20g	Pastajajeczna ze szczypiorkiem z ziarnami słonecznika (3)	30g
	Powidła śliwkowe niskosłodzone	15g	Salata	10g	Ser żółty (7)	30g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	30g	Ser żółty (7)	20g
	Pomidor	30g	Ogórek zielony	30g	Papryka	10g	Rzodkiewka	20g	Pomidor	30g
					Pomidor	20g	Ogórek kiszony (10)	20g		
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc	100g/1szt	Owoc	100g/1szt	Sok owocowy (tłoczony)	150ml	Owoc	100g/1szt	Owoc	100g/1szt
<b>OBIADY</b>	Zupa brokułowa z koperkiem zabieleną (1,7,9)	250ml	Zupa jarzynowa z papryką i czerwoną fasolą z natką pietruszki	250ml	Krupnik z kaszy jaglanej z natką pietruszki (1,9)	250ml	Barszcz biały z jajkiem i majerankiem zabieleny (1,3,7,9)	250ml	Zupa pomidorowa po włosku z pieczoną papryką, ryżem i bazylią	250ml
	Makaron z maki durum w sosie bolongnese z mięsem mielonym (łopatka) z ziołami (1,3,7)	280g	Placuszki z mięsem (indyk) i warzywami w sosie serowym ze szczypiorkiem (1,7)	80g/50g	Kotlecik drobiowy panierowany w sezamie (1,3,11)	80g	Pierogi leniwe pod owocową pierzynką (wyrób własny) (1,3,7)	220g / 80ml	Paluszki rybne z fileta (1,2,3,4,6,9,10,14)	3szt
			Kasza jęczmienna (1)	130g	Pure ziemniaczane z koperkiem (7)	130g			Ziemniaki z koperkiem	130g
			Buraczki z cebulą	80g	Marchewka na ciepło w śmietanie (7)	80g			Surowka z białej i włoskiej kapusty, marchewki, ogórka kiszzonego, pora z	80g
<b>PODWIECZOREK</b>	Koktajl malinowo bananowy na bazie jogurtu naturalnego (9wyrób własny) (7)	150g	Domowa mufinka marchewkowa z Torcikowej Chatki (1,3,7)	1szt	Pieczywo lekkie z orkiszem i dynią z pusztym serkiem owocowym (1,7)	3szt / 30g	Chałka z miodem (1)	50g/10g	Chrupki kukurydziane bananowe (1)	15g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚILKACH 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. Mięczaki i produkty pochodne.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:  
**Sylwia Spychała**  
 Technolog żywności  
 Specjalista do spraw żywienia  
 Dietetyk