

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK		
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Musli z mieszanką płatków na mleku z orzechami (1,7,8)	200ml	Herbata owocowa	200ml	Płatki jaglanka na mleku z prażonym jabłkiem (1,7)	200ml	Kawa inka (1,7)	200ml	
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50g	Bułka kajzerka (1)	60g	Pieczywo jasne i orkiszowe (1,11)	50g	Pieczywojasne 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 drobiowa (1,6,9,10)	30g	Szynka wiejska (1,6,9,10)	30g	Kiełbaski wieprzowe (6,10)	70-80g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	30g	Pasta jajeczna z pieczarkami i natką	30g	
	Ser żółty (7)	20g	Pomidor	30g	Pasta rybna ze szczypiorkiem (3,4)	30g	Rzodkiewka	30g	Ser żółty (7)	20g	
	Ogórek kiszony (10)	30g	Salata	10g	Papryka	20g	Salata	10g	Ogórek zielony	30g	
					Ketchup (1,10)	10g					
II ŚNIADANIE	Owoc	100g/1szt	Owoc	100g/1szt	Owoc	100g/1szt	Owoc	100g/1szt	Owoc	100g/1szt	
OBIADY	Zupa kalafiorowa z koperkiem, zabelana (1,7,9)	250ml	Kapuśniak z włoskiej kapusty z pomidorami i koperkiem (1,9)	250ml	Domowy rosół z makaronem z mąki durum z lubczykiem (1,3,9)	250ml	Barszcz czerwony z koperkiem zabelany (1,7,9)	250ml	Zupa z ciecierzycy z natką pietruszki (1,9)	250ml	
	Potrąwka drobiowa (filet z kurczaka i indyka) w delikatnym białym sosie z warzywami (1,7)	130g	Pierogi z mięsem i cebulką (wyrób własny) (1,3)	7szt	Domowy kotlecik mielony (łopatka) pieczony (1,3)	80g	Nagetsy drobiowe obtoczone w ziarnach sezamu (wyrób własny) (1,3,11)	3szt	Naleśniki z limonkowym serkiem (wyrób własny) (1,3,7)	1szt	
	Ryż kolorowy (1)	130g	Surówka z buraczka z jabłkiem, cebulką i sezamem (11)	80g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Pure ziemniaczane z koperkiem (7)	130g	Sos malinowy (7)	80g	
	Surówka z włoskiej kapusty z koperkiem	80g			Marchewka z groszkiem (7)	80g	Surówka z białej kapusty, ogórka kiszzonego, kukurydzy z pestkami dyni (10)	80g	Banan	1/2szt	
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny z orzechami (7,8)	150g/10g	Deser waniliowy z anansem i wiórkami kokosowymi 9wyrób własny) (1,7,8)	150g	Mleczny Shake z truskawkami, miętą i miodem(wyrób własny) (7)	150g	Domowe ciasto marchewkowe (1,3,7)	50g	Kisiel owocowy do picia + chrupki kukurydziane (1)	150g/8g	
<p>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.</p>							<p>OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Sylwia Spychała Technolog żywności Specjalista do spraw żywienia Dietetyk</p>				