



|                     | POŚWIADKOWANIE                                   |           | WIECZOR  |           | ŚRODA   |         | CZWARTEK   |           | PIĄTEK       |  |
|---------------------|--|-----------|--|-----------|---|---------|--|-----------|--------------|--|
| <b>ŚNIADANIE</b>    | Herbata owocowa                                  | 200ml     | Jęczmienno owsiany kociołek na mleku z orzechami (1,7,8)                 | 200ml     | Herbata owocowa   | 200ml   | Płatki kukurydziane na mleku (1,7)                     | 200ml     | <b>WOLNE</b> |  |
|                     | Pieczywo jasne i razowe (1,11)                   | 50g       | Pieczywo jasne i i graham (1,11)   | 50g       | Pieczywo jasne i orkiszowe (1,11)   | 50g     | Bułka kajzerka (1)                                     | 60g       |              |  |
|                     | Masło (7)  | 10g       | Masło (7)  | 10g       | Masło (7)   | 10g     | Masło (7)  | 10g       |              |  |
|                     | Ser żółty (7)                                    | 20g       | Pojędwica z indyka (1,6,9,10)  | 30g       | Schnap pieczony (1,6,9,10)  | 30g     | Twarożek z rzodkiewką(7)                               | 20g       |              |  |
|                     | Szynka drobiowa (1,6,9,10)                       | 30g       | Salata   | 10g       | Wędzona łuska z kurczaka ze szczypiorkiem (3,4)   | 30g     | Szynka wieprzowa (1,6,9,10)                            | 30g       |              |  |
|                     | Pomidor  | 30g       | Ogórek zielony   | 30g       | Papryka   | 10g     | Ogórek kiszony (10)                                    | 20g       |              |  |
| <b>II ŚNIADNIE</b>  | Owoc   | 100g/1szt | Owoc   | 100g/1szt | Sok owocowy (tłoczony)  | 150ml   | Owoc   | 100g/1szt |              |  |
| <b>OBIADY</b>       | Kapuśniak z kiszonej kapusty z kminkiem (1,9,10) | 250ml     | Krupnik z kasz mieszanych z natką pietruszki (1,9)                       | 250ml     | Zupa z pieczonej dyni z ziarnami słonecznika z natką pietruszki zabieleną(1,7,9)            | 250ml   | Żurek z białą kielbasą i majerankiem (1,6,9)           | 250ml     |              |  |
|                     | Leczo z mięsem (indyk i wieprzowina) (1)         | 130g      | Udka pieczone w ziołach (1)  | 80g       | Pulpety wieprzowe z indykiem w sosie pieczarkowym (1,3,7)                                   | 80g/50g | Pierogi z tworożkiem i malinami (wyrób własny) (1,3,7) | 7szt      |              |  |
|                     | Ryż paraboliczny                                 | 130g      | Pure ziemniaczane z koperkiem (7)  | 130g      | Kasza Bulgur (1)  | 130g    | Polewa waniliowa (7)                                   | 80g       |              |  |
|                     |  |           | Surówka z białej kapusty, kukurydzy z natką pietruszki posypany ziarnami | 80g       | Buraczki z cebulą   | 80g     |  |           |              |  |
| <b>PODWIECZOREK</b> | Pieczywo chrupkie z serkiem jagodowym (1,7)      | 3szt/30g  | Domowa muffinka owocowa z Torcikowej Chatki (1,3,7)                      | 1szt      | Koktajl truskawkowo brzoskwińowy z miodem na bazie jogurtu naturalnego (wyrób własny) (1,7) | 150g    | Galaretkę z owocami (1)                                | 150g      |              |  |

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚWIADKACH 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