



ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Płatki ryżowe na mleku (1,7)	200ml	Herbata owocowa	200ml	Kakao na mleku (1,7)	200ml	Mieszanka płatków na mleku (1,7)	200ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50g	Pieczywo jasne i graham (1,11)	50g	Bułka kajzerka (1,11)	1szt	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 ze szczypiorkiem (7)	30g	Szynka krucha (1,6,9,10)	30g	Ser żółty(7)	20g	Serek toska (7)	20g	Jajko gotowane w sosie jogurtowo majonezowym z groszkiem(3,7)	40g
	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20g	Ogórek zielony	20g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	30g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20g	Ser żółty (7)	20g
	Pomidor	30g	Papryka	20g	Salata	10g	Ogórek zielony	20g	Pomidor	30g
					Ogórek kiszony (10)	20g				
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	100g/1szt	Owoc sezonowy	100g/1szt	Owoc sezonowy	100g/1szt	Sok owocowo-warzywny (tłoczony)	150ml	Owoc sezonowy	100g/1szt
OBIADY	Zupa ziemniaczana z porem i cieciorką z natką pietruszki (1,9)	250ml	Zupa pomidorowa z makaronem i bazylią zabieleną (1,3,7,9)	250ml	Zupa brokułowa z koperkiem zabieleną (1,7,9)	250ml	Zupa cebulowa z kurkumą i natką pietruszki (1,9)	250ml	Zupa z dwu kolorowej fasolki szparagowej z koperkiem zabieleną (1,7,9)	250ml
	Makaron z maki durum w sosie bolongnese z mięsem mielonym (łopatka) z ziołami(1,3)	280g	Domowy kotlecik mielony pieczony(indyk) (1,3)	80g	Gulasz węgierski (wieprzowina) (1)	130 g	Filet rybny panierowany w ziarnach słonecznika (1,3,4)	80g	Ryż paraboliczny z jabłkiem i cynamonem (1)	280g
			Pure ziemniaczane z koperkiem (7)	130g	Kasza jęczmienna z soczewicą i ziarnami dyni (1)	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Polewa waniliowa(7)	80g
			Buraczki z cebulką	80g	Surówka z czerwonej i białej kapusty z marchewką, jabłkiem i	80g	Surówka z kiszonej kapusty, marchewki, pora i kukurydzy (10)	80g		
PODWIECZOREK	Kokosy na bazie jogurtu naturalnego (wyrób własny) (7,8)	150g	Wafle ryżowe z dżemem	2szt/10g	Deser waniliowy z ananasem i wiórkami kokosowymi (1,7,8)	150g	Kisiel owocowy do picia + chrupki kukurydziane (1)	150g/5g	Bułka kajzerka z masłem i twarozkiem ziołowym (1,7)	1szt/10g/30g

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. Mięczaki i produkty pochodne.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA