



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		SRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Waniliowa zupa mleczna z ryżem (1,7)	200ml	Herbata owocowa	200ml	Płatki jaglane na mleku (1, 7)	200ml	Kawa inka na mleku (1,7)	200ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50g	Pieczywo pszenno - żytnie (1,11)	50g	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50g	Pieczywo jasne i i graham (1,11)	50g	Bułka kajzerka (1,11)	50g
	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g	Masło (7)	1szy	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g
	Pasztet pieczony (1,6,9,10)	30g	Kiełbasa żywiecka (1,6,9,10)	30g	Kiełbaski wieprzowe (6,10)	70-80g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	30g	Pasta z tuńczyka, jajka ze szczypiorkiem (1,3,4)	30g
	Ser żółty (7)	20g	Salata	10g	Serek ziołowy (7)	20g	Pasta jajeczna z pieczarkami (3)	20g	Ser żółty (7)	20g
	Ogórek kiszony (10)	20g	Pomidor	30g	Ogórek zielony	30g	Ogórek kiszony (10)	20g	Ogórek zielony	30g
					Ketchup (1,10)	10g	Pomidor	20g	Salata	10g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	100g/1szt	Owoc sezonowy	100g/1szt	Owoc sezonowy	100g/1szt	Owoc sezonowy	100g/1szt	Owoc sezonowy	100g/1szt
OBIADY	Rosół z makaronem (filini) z lubczykiem i natką pietruszki (1,3,9)	250ml	Kapuśniaczek z włoskiej kapusty z pomidorami, majerankiem i koperkiem (1,9)	250ml	Zupa ziemniaczana porowo- serowy pasypany ziarnami dyni i natką pietruszki (1,7,9)	250ml	Zupa pomidorowa po włosku z pieczoną papryką, ryżem i bazylią zabieleną (1,7,9)	250ml	Zupa jarzynowa z papryką, koperkiem zabieleną (1,7,9)	250ml
	Pulpety wieprzowe w kremowym sosie pieczarkowym z natką pietruszki (1,3,7)	80g/50g	Ziemniaczane pierożki z dodatkiem szpinaku i cebulki (wyrób własny) polane masełkiem (1,3,7)	7szt	Kurczak w sosie słodko - kwaśnym (1)	130g	Nagetsy drobiowe obtoczone w ziarnach sezamu (wyrób własny) (1,3,11)	3szt	Różowitki naleśniki z serem waniliowym (1,3,7) (wyrób własny)	1szt
	Mix kasz (bulgur i gryczana) (1)	130g	Surówka z marchewki i jabłaka	80g	Ryż paraboliczny z czarnuszką (1)	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Polewa śmietanowa z kawałkami czekolady (7)	80g
	Biała kapusta z marchewką i koperkiem z dodatkiem chrzanu	80g			Surówka z czerwonej kapusty, buraczka z jabłkiem	80g	Surówka z kiszonej kapusty, marchewki, papryki, szczypiorku (10)	80g	Banan	1/2 szt
PODWIECZOREK	Koktajl truskawkowo - malinowy na maślanie (wyrób własny) (7)	150g	Wafle kukurydziane z serkiem owocowym (1,7)	1sz/20g	Domowa muffinka z jabłkiem z Torcikowej Chatki (1,3,7)	1szt	Pieczywo lekkie z powidłami śliwkowo czekoladowe (własnej produkcji) (1)	3szt/10g	Salatka jarzynowa (1,3)	80g

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

Sylwia Spychała
Technolog żywności
Specjalista do spraw żywienia
Dietetyk

