



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Owsianka orzechowa na mleku (1,7,8)	200ml	Herbata owocowa	200ml	Waniliowa zupa mleczna z makaronowymi gwiazdkami (1,3,7)	200ml	Kakao na mleku (1,7)	200ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50g	Pieczywo pszenno - żytnie (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
	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	30g	Kiełbasa żywiecka (1,6,9,10)	30g	Kiełbaski drobiowe (6,10)	70-80g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	30g	Jajko gotowane w sosie majonezowo jogurtowym ze szczypiorkiem (1,3,7)	50g/15g
	Ser żółty (7)	20g	Salata	10g	Serek toska (wyrób własny) (7)	10g	Pasta rybna z tunczyka (3,4)	30g	Ser żółty (7)	20g
	Ogórek kiszony (10)	30g	Pomidor	30g	Rzodkiewka	15g	Ogórek kiszony (10)	30g	Salata	10g
					Ketchup (1,10)	10g			Pomidor	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 kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem zabieleną (1,7,9)	250ml	Krupnik z natką pietruszki (1,9)	250ml	Zupa ogórkowa z koperkiem zabieleną (1,7,9,10)	250ml	Barszcz czerwony z koperkiem zabieleny (1,7,9)	250ml	Zupa z czerwonej soczewicy (1,9)	250ml
	Makaron z mąki durum w sosie bolongnese z mięsem mielonym (łopatka) z ziołami (1,3)	280g	Kotlecik mielony (wieprzowy) pieczony (1,3)	80g	Gulasz z indka i kurczaka z pieczarką, marchewką paryską z porem (1)	130g	Leczo z kiełbaską (1,6,9)	130g	Pierogi ruskie z cebulką (wyrób własny) (1,3,7)	7szt
			Puree ziemniaczane (7)	130g	Kasza pęczak (1)	130g	Ryż paraboliczny	130g	Jogurt naturalny (7)	1szt
			Marchewka z groszkiem	80g	Buraczki	80g				
PODWIECZOREK	Koktajl malinowo-brzoskwinowy z miodem na bazie jogurtu naturalnego (wyrób własny) (1,7)	150g	Wafle ryżowe z polewą malinową (1)	2szt	Kisiel owocowy do picia + chrupki kukurydziane (1)	150g/5g	Budyń smietankowy z gorzką czekoladą (1,7)	150g	Chałka z nutellą bananową (wyrób własny) (1,3)	50/20g

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. Żelazo i produkty pochodne, 14. Mieszaki i produkty pochodne

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA

Sylvia Spychała
Technolog żywności
Specjalista do spraw żywienia

