



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200ml	Płatki kukurydziane na mleku (1,7)	200ml	Herbata owocowa	200ml	Kasza manna na mleku z trawą cytrynową (1,7)	200ml	Kawa inka na mleku (1,7)	200ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50g	Pieczywo jasne i orkiszowe (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 z ziołami (wyrób własny) (7)	40g	Schab pieczony (1,6,9,10)	30g	Szynka Bohuna gotowana (1,6,9,10)	30g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	30g	Pasta jajeczna z rzoskiewką (3)	30g
	Powidła śliwkowe	20g	Papryka	20g	Ser żółty (7)	20g	Pasta rybna ze szczypiorkiem (3,4)	30g	Ser żółty (7)	20g
	Pomidor	30g	Sałata	5g	Rzodkiewka	15g	Ogórek	20g	Pomidor	30g
					Ogórek kiszony (10)	20g			Sałata	10g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy	100g/1szt	Owoc sezonowy	100g/1szt	Owoc sezonowy	100g/1szt	Owoc sezonowy	100g/1szt	Marchewka do chrupania	80g
<b>OBIADY</b>	Zupa pomidorowa z natką pietruszki i makaronem zabieleną (1,3,7,9)	250ml	Zupka z białą kielbaską i majerankiem zabieleny (1,6,7,9)	250ml	Domowy rosół z makaronem z maki durum z lubczykiem (1,3,9)	250ml	Zupa jarzynowa z koperkiem zabieleną (1,7,9)	250ml	Barszcz ukraiński z fasolką zabieleną (1,7,9)	250ml
	Udka pieczone w ziołach (1)	80g	Kotlecik schabowy panierowany w płatkach owsianych (1,3)	80g	Pierogi z mięsem i cebulką (wyrób własny) (1,3)	7szt	Pulpety drobiowe z indykiem w sosie pieczarkowym (1,3)	80g/50g	Naleśniki z waniliowym twarożkiem (wyrób własny) (1,3,7)	1szt
	Pure ziemniaczane z koperkiem (7)	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Surówka z buraczką z jabłkiem, cebulką i sezamem (11)	80g	Mix kasz (Bulgur, gryczana, soczewica) (1)	130g	Sos śmietankowo - limonkowy (7)	80g
	Surówka z białej kapusty, kukurydzy z natką pietruszki posypyany ziarnami słonecznika	80g	Surówka z czerwonej i białej kapusty z marchewką, jabłkiem i natką pietruszki	80g			Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, pora z dodatkiem kukurydzy i natki pietruszki (10)	80g	Banan	1/2szt
<b>PODWIECZOREK</b>	Jogurt naturalny z musem mango - brzoskwinia (7)	1szt	Domowy deser serowo-porczkowy z miodem (własnej produkcji) (7)	150g	Pieczywo lekkie z orkiszem i dynią z masłem orzechowym (1,8)	3szt/30g	Domowe ciasto z owocami (1,3)	50g	Chrupki kukurydziane bananowe (1)	15g

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. Żubin i produkty pochodne, 14. Mieczaiki i produkty pochodne.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA

Sylvia Spychała  
Technolog żywności  
Specjalista do spraw żywienia