



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Musli zbożowe na mleku z orzechami (1,7,8)	200ml	Herbata owocowa	200ml	Płatki jęczmienne na mleku(1,7)	200ml	Kakao na mleku (1, 7)	200ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50g	Pieczywo jasne i i graham (1,11)	50g	Pieczywo jasne i orkiszowe (1,11)	50g	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
	Pasztet pieczony (1,6,9,10)	30g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	30g	Kiełbaski wieprzowe (6,10)	70-80g	Szynka drobiowa(1,6,9,10)	30g	Pasta jajeczna z marchewką i szczypiorkiem (3)	40g
	Ser żółty (7)	20g	Pomidor	20g	Twarożek ze szczypiorkiem (7)	20g	Ogórek kiszony (10)	20g	Ser żółty (7)	20g
	Ogórek kiszony (10)	20g	Papryka	20g	Ogórek zielony	30g	Rzodkiewka	15g	Pomidor	30g
					Ketchup (1,10)	10g				
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	100g/1szt	Owoc sezonowy	100g/1szt	Sok owocowo-warzywny (tłoczony)	150ml	Owoce suszone (1,12)	80g	Owoc sezonowy	100g/1szt
OBIADY	Zupa brokułowa z koperkiem zabieleną (1,7,9)	250ml	Kapuśniak z kminkiem (1,9,10)	250ml	Zupa ziemniaczano - porowa z natką pietruszki (1,9)	250ml	Barszcz czerwony z uszkami (1,3,9)	250ml	Zupa jarzynowa z koperkiem zbieleną (1,7,9)	250ml
	Pene z indykiem i mleczkiem kokosowym (1,3,7,8)	280g	Gulasz wieprzowy po węgiersku (1)	130g	Udziec z musem dyniowym (1,7)	130g	Filet rybny panierowany w sezamie (1,3,4,11)	80g	Ryż paraboliczny z jabłkiem i cynamonem (1)	280g
			Kasza Bulgur (1)	130g	Ryż z czarnuszką	130g	Puree ziemniaczane (7)	130g	Puszzysta polewa waniliowa(7)	80g
			Buraczki	80g	Surówka z marchewki z dodatkiem pomarańczy	80g	Surówka z kiszonej kapusty, papryki, szczypiorku i kukurydzy (10)	80g		
PODWIECZOREK	Mokłaji truskawkowo kokosowy na bazie jogurtu naturalnego (wyrób własny) (1,7,8)	150ml	Snacki kukurydziane z dipem warzywno serowym (1,7)	15g/15g	Kisiel owocowy do picia +chrupki kukurydziane (1)	150g/5g	Świąteczny Strucel makowy (1,3,7)	50g	Galaretka z owocami (1)	150g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚLĄKACH 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

Sylvia Spychała
Technolog Żywności
Specjalista do spraw żywienia
Dietetyk