



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Owsianka na mleku (1,7)	200ml	25.12.2019 Dzień Wolny		26.12.2019 Dzień Wolny		Herbata owocowa	200ml
	Pieczycwo jasne i orkiszowe (1,11)	50g	Pieczycwo jasne i razowe z dynią (1,11)	50g					Pieczycwo jasne i i graham (1,11)	50g
	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g					Masło (7)	10g
	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	30g	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (3)	30g					Serek żółty (7)	20g
	Serek ziołowy (wyrób własny) (7)	20g	Serek żółty (7)	20g					Pasta rybna z marchewką i słończeniakiem (3,4)	30g
	Pomidor	20g	Papryka	15g					Ogórek kiszony (10)	20g
			Salata	10g						
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	100g/ 1szt	Owoc sezonowy	100g/ 1szt					Owoc sezonowy	100g/ 1szt
OBIADY	Zupa z czerwonej soczewicy (1,9)	250 ml	Barszcz ukraiński z fasolką i koperkiem zabieleny (1,7,9)	250ml					Zupa jarzynowa z koperkiem zbielana (1,7,9)	250ml
	Klopsiki mięsne pieczone (wieprzowina, indyk) w sosie maślno pietruszkowym (1,3,7)	80g/ 50g	Paluszki rybne z fileta (1,2,3,4,6,9,10,14)	3szt					Makaron z maki durum z twarogiem i musem malinowo brzoskwiniowym (1,3,7)	240g/ 80g
	Ryż brązowy (1)	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g						
	Surówka z włoskiej kapusty, rukoli z koperkiem i kukurydzą	80g	Surówka z marchewki i chrzanu	80g						
PODWIECZOREK	Koktajl malinowo-brzoskwiniowy z miodem na bazie jogurtu naturalnego (wyrób własny) (1,7)	150g	Bułka kajzerka z dżemem niskosłodzoną (1)	1sz/ 20g					Pernozianiste ciastka owsiane (ręcznie wykrawane) KRASOŃ (1)	4szt

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 alergię 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