



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (1,7)	200ml	01.01.2020 DZIEŃ WOLNY		Herbata owocowa	200ml	Płatki kukurydziane na mleku (1,7)	200ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50g	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50g			Pieczywo jasne i orkiszowe (1,11)	50g	Pieczywo jasne i razowe z dynią (1,11)	50g
	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g			Masło (7)	10g	Masło (7)	10g
	Twarożek ze szczypiorkiem (7)	30g	Połędwica drobiowa (1,6,9,10)	30g			Szynka gotowana (1,6,9,10)	30g	Pasta rybna z natką pietruszki (3,4)	30g
	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20g	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (3)	20g			Serek ziołowy (7)	20g	Serek żółty (7)	20g
	Pomidor	20g	Ogórek zielony	20g			Ogórek kiszony (10)	20g	Pomidor	20g
									Salata	10g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	100g/ 1szt	Owoc sezonowy	100g/ 1szt			Owoc sezonowy	100g/ 1szt	Owoc sezonowy	100g/ 1szt
OBIADY	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki zabieleną (1,7,9)	250g	Zupa kalafiorowa z koperkiem zbieleną (1,7,9)	250ml			Zupa ziemniaczana z natką pietruszki (1,9)	250ml	Krupnik z kaszy jaglanej z natką pietruszki (1,9)	250ml
	Filet drobiowy panierowany w sezamie (1,3,11)	80g	Pulpety wieprzowe z indykiem w musie szpinakowo - brokułowym (1,3,7)	80g/ 50g			Makaron z maki durum w sosie bolongnese z mięsem mielonym (łopatka) z ziołami (1,3,)	280g	Kakaowe naleśniki z serem waniliowym (1,3,7) (wyrób własny)	1szt
	Pure ziemniaczane z koperkiem (7)	130g	Kasza bulgur (1)	130g					Polewa z kawałkami truskawki (7)	80g
	Marchewka z groszkiem (7)	80g	Ćwikła	80g					Banan	1/2szt
PODWIECZOREK	Wafle ryżowe z dżemem niskosłodzonym (1)	2szt/ 20g	Pieczywo lekkie żytnie z pusztym serkiem owocowym (1,7)	3szt/ 30g			Jogurt naturalny z pestkami słonecznika, dyni i orzechów (7,8)	1szt/ 10g	Kisiel owocowy do picia + chrupki kukurydziane (1)	150g/ 5g

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