



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200ml	Waniliowa kasza manna na mleku (1,7)	200 ml	Herbtata owocowa	200ml	Płatki kukurydziane na mleku (1,7)	200ml	Kakao na mleku (1, 7)	200ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50g	Pieczywo pszenno żytnie (1,11)	50g	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50g	Bułka kajzerka(1)	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
	Schab pieczony (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	Pasta jajeczna z kukurydzą (3)	30g
	Ser żółty (7)	20g	Ogórek zielony	30g	Serek ziolowy wyrób własny (7)	20g	Pasta rybna ze szczypiorkiem (3,4)	30g	Ser żółty (7)	20g
	Ogórek kiszony(10)	15g	Sałata	5g	Ketchup (1,10)	10g	Pomidor	20g	Papryka	20g
	Pomidor	20g			Ogórek kiszony(10)	20g				
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy	100g/1szt	Owoc sezonowy	100g/1szt	Sok owocowo-warzywny (tłoczony)	150ml	Owoc sezonowy	100g/1szt	Owoc sezonowy	100g/1szt
<b>OBIADY</b>	Kapuśniak z ziemniakami i kminkiem (1,9,10)	250ml	Domowy rosół z makaronem z mąki durum z natką pietruszki (1,3,9)	250ml	Krem polowo-ziemniaczny z groszkiem posypany ziarnami dyni (1,9)	250ml	Barszcz ukraiński z fasolką i koperkiem zabieleny (1,7,9)	250ml	Krupnik z kaszy jaglanej z natką pietruszki (1,9)	250ml
	Leczo z kiełbaską (1,6,9)	130g	Piers z kurczaka soute w kremowym sosie pomidorowo serowym ze szczypiorkiem(1,7)	80g/50g	Gulasz z drobiowo wieprzowy z pieczarką, marchewką paryską, kukurydzą i cebulką (1)	130g	Kotlecik schabowy panierowany (1,3)	80g	Pierogi ruskie z cebulką(wyrób własny) (1,3,7)	7szt
	Ryż paraboliczny	130g	Kasza Bulgur (1)	130g	Makaron pełnoziarnisty (1,3)	130g	Pure ziemniaczane z koperkiem (7)	130g	Kefir (7)	1szt
			Surówka z włoskiej kapusty, marchewki,por z dodatkiem pestek słonecznika i natki pietruszki	80g	Buraczki	80g	Duszona marchewka z groszkiem (7)	80g	Marchewka	40g
<b>PODWIECZOREK</b>	Koktajl brzoskwińowo truskawkowy na bazie jogurtu naturalnego (7)	150g	Mus twarogowo - cynamonowy z prażonym jabłkiem (wyrób własny) (7)	150g	Budyń waniliowy z czekolada i migdałami (1,7,8)	150g	Domowa muffinka marchewkowa z Torcikowej Chatki (1,3,7)	1szt	Kisiel owocowy do picia + chrupki kukurydziane (1)	150g/8g

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. Mieszaki i produkty pochodne

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA

Sylwia Spychała  
Technolog żywności  
Specjalista do spraw żywienia