



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
	ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Płatki ryżowe na mleku z morela suszona (1,7,12)	200ml	Kawa inka (1,7)	200ml	Płatki jęczmienne z cynamonem i jabłkiem (1,7)	200ml	Herbata owocowa
Pieczywo jasne i razowe (1,11)		50g	Pieczywo pszenno - żytnie (1,11)	50g	Bułka kajzera (1)	1szt	Pieczywo pszenno - żytnie (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 (7)		30g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	30g	Schab pieczony (1,6,9,10)	30g	Kiełbasa krakowska (1,6,10)	30g	Pasta rybna z koperkiem (3,4)	30g
Zółty ser (7)		20g	Salata	10g	Pasta jajeczna z rzodkiewką (3)	20g	Papryka	20g	Zółty ser (7)	20g
Ogórek kiszony (10)		30g	Pomidor	30g	Ogórek zielony	30g	Pomidor	30g	Salata	10g
									Ogórek zielony	20g
II ŚNIADANIE	Owoc	100g/ 1szt	Owoc	100g/ 1szt	Owoc	100g/ 1szt	Owoc	100g/ 1szt	Owoc	100g/ 1szt
OBIADY	Zupa jarzynowa z koperkiem zabieleną (1,7,9)	250ml	Domowy rosół z makaronem z maki durum z lubczykiem (1,3,9)	250ml	Krem dyniowo- paprykowy z koperkiem posypyany ziarnami słonecznika zabieleny (1,7,9)	250ml	Zupa ogórkowa z koperkiem zabieleną (1,7,9,10)	250ml	Zupa ziemniaczana z porami i cieciorą z natką pietruszki (1,9)	250ml
	Ryż curry z indykiem i zielonymi warzywami (1)	280g	Pieczone udko w ziołach (1)	80g	Pieczeń wieprzowa (łopatka) w sosie własnym (1)	80g/ 50g	Kotlecik mielony pieczony (drobiowo wieprzowy) (1,3)	80g	Puszyste naleśniki nadziewane twarożkiem w posypce cynamonowej (1,3,7)	1szt
			Ziemniaki z koperkiem	130g	Kasza gryczana (1)	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Polewa waniliowo jogurtowa (7)	80g
			Surówka z czerwonej kapusty, marchewki, jabłka, natki pietruszki posypana ziarnami dyni	80g	Surówka z kiszanej kapusty z marchewką, pora z dodatkiem kukurydzy i natki pietruszki (10)	80g	Buraczki z jabłkiem	80g		
PODWIECZOREK	Koktajl truskawkowo jogurtowy z wanilią (wyrób własny) (7)	150g	Domowy deser serowo- porzeczkowy z miodem (własnej produkcji) (7)	150g	Katarzynka z dżemem niskosłodzoną (1,7)	1szt/ 30g	Mleczny pysmak ryżowy z wanilią (wyrób własny) (1,7)	140	Snacki kukurydziane z dipem warzywno serowym (1,7)	15g/ 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 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. Żubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Sylwia Spychała
Technolog żywności
Specjalista do spraw żywienia
Dietetyk