

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Zupa mleczna z płatkami jagłanymi, sliwka i cynamonem (1,7,12)	200ml	Herbata owocowa	200ml	Kakao na mleku(1,7)	200ml	Płatki kukurydziane na mleku 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	Bułka kajzera (1)	1szt	Pieczywo jasne i razowe z dynią (1,11)	50g
	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g
	Szynka wieprzowa (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 ze szczypiorkiem (3)	30g
	Serek toska (7)	20g	Rzodkiewka	20g	Serek ziołowy (7)	20g	kasza ryżna z natką pietruszki i kukurydzą (3,4)	30g	Ser żółty (7)	20g
	Pomidor	30g	Salata	10g	Pomidor	30g	Ogórek zielony	30g	Ogórek kiszony (10)	30g
					Ketchup (1,10)	10g				
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	100g/1szt	Owoc sezonowy	100g/1szt	Owoc sezonowy	100g/1szt	Owoc sezonowy	100g/1szt	Owoc sezonowy	100g/1szt
OBIADY	Zupa ogórkowa z koperkiem zabieleną (1,7,9,10)	250ml	Krem z kalafiora i pora posypane ziarnami dyni (1,9)	250ml	Zupa jarzynowa z cukinią i koperkiem zabieleną (1,7,9)	250ml	Kolorowa zupa z koperkiem i ryżem zabieleną (1,7,9)	250ml	Barszcz ukraiński z fasolą i koperkiem (1,7,9)	250ml
	Potrąka drobiowa (indyk, kurczak) w białym sosie z warzywami (1,7)	130g	Gołąbki po hiszpańsku duszone (1) w sosie pomidorowym (1,7)	100g/100g	Filet drobiowy pieczony z sosem słodko- kwaśnym z curry (1)	80g/50g	Kotlecik schabowy panierowany w płatkach owsianych (1,3)	80g	Ruskie pierogi okraszone cebulką (wyrób własny) (1,3,7)	7szt
	Kasza jęczmienna (1)	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Ryż kolorowy posypany czarnuszką (1)	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Kefir (7)	1szt
	Surówka z białej kapusty z koperkiem	80g	Buraczki	80g	Surówka z marchewki, pora z dodatkiem jabłka i szczypiorku	80g	Surówka z selera, jabłka i marchewki(9)	80g		
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny z pestkami słonecznika (7)	1szt/10g	Deser waniliowy z ananasem i wiórkami kokosowymi (1,7,8)	150g	Pełnoziarniste ciastka owsiane (ręcznie wykrawane) KRASOŃ (1)	4szt	Paluch pszenno żytni z miodem (1,3,7)	1szt/15g	Galaretka z owocami(1)	150g

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. łubin i produkty pochodne, 14. Mieczaiki i produkty pochodne.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA

Sylvia Spychała
Technolog Żywności
Specjalista do spraw żywienia
Dietetyk

