



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Musli zbożowe na mleku z migdałami (1,7,8)	200ml	Herbata owocowa	200ml	Czekoladowa kasza manna na mleku (1,7)	200ml	Kakao na mleku (1,7)	200ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50g	Świąteczny dzień chleba. Pieczywo jasne i i graham (1,11)	50g	Bułka kajzerka (1)	50g	Pieczywo jasne i i graham (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 ze szczypiorkiem (7)	40g	Kiełbasa żywiecka (1,6,7,10)	30g	Pasztet pieczony (1,6,9,10)	30g	Serek toska z papryką (7)	20g	Pasta jajeczna z rzodkiewką i koperkiem (3)	40g
	Powidła śliwkowe	20g	Ogórek zielony	20g	Serek śmietankowy (7)	20g	Schab z wędzarni (1,6,9,10)	20g	Ser żółty (7)	20g
	Pomidor	30g	Papryka	20g	Salata	10g	Rzodkiewka	20g	Ogórek zielony	30g
					Pomidor	20g				
II ŚNIADANIE	Owoc	100g/ 1szt	Owoc	100g/ 1szt	Owoc	100g/ 1szt	Marchewka do chrupania	80g	Owoc	100g/ 1szt
OBIADY	Zupa jarzynowa po włosku (biała fasola, pomidory, kapusta włoska, ziemniaki, marchewka) z natką pietruszki zabieleną (1,7,9)	250ml	Zupa ziemniaczana z porem i cieciorą (1,9)	250ml	Krem dyniowo- paprykowy z koperkiem i drobnym makaronem (1,3,9)	250ml	Barszcz biały z jajkiem i majerankiem zabieleny (1,3,7,9)	250ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki zabieleną (1,7,9)	250ml
	Makaron z maki durum w sosie meksykańskim (1,3)	280g	Pierogi z mięsem i cebulką (wyrób własny) (1,3)	7szt	Klopsiki mięsne pieczone (wieprzowina, indyk) w sosie maślno pietruszkowym (1,3,7)	80g/ 50g	Naleśniki z kremowym twarożkiem waniliowym (wyrób własny) (1,3,7)	1szt	Paluszki rybne z fileta (1,2,3,4,6,9,10,14)	3szt
			Buraczki	80g	Mix (kasza bulgur, kasza pęczak soczewica zielna) (1)	130g	Polewa truskawkowa (7)	80g	Ziemniaki z koperkiem	130g
					Surówka z kiszonej kapusty, marchewki, pora z dodatkiem kukurydzy (10)	80g			Surówka z marchewki, jabłka z kiszonym ogórkiem z natką	80g
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny z pestkami słonecznika (7)	1szt/ 10g	Ciasto z kruszonką i owocami (1,3,7)	50g	Pieczywo chrupkie z serkiem jagodowym (1,7)	3szt/ 20g	Kisiel owocowy do picia + chrupki kukurydziane (1)	150g/ 5g	Chaika z dżemem niskosłodzonym(1,7)	50/ 10g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH 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. Mięczaki i produkty pochodne.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA

zynwio spycnoro
Technolog żywności
Specjalista do spraw żywienia
Dietetyk

Sylwia Spychała

