



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200ml	Ryż na mleku z bakaliami (1,7,8)	200ml	Herbata owocowa	200ml	Płatki jaglane na mleku z jabłkiem(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	Pieczywo jasne i i graham (1,11)	50g	Bułka kajzerka (1)	50g
	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g
	Schab pieczony(1,6,10)	30g	Szynka wędzona (1,6,9,10)	30g	Kiełbaski wieprzowe (6,10)	70-80g	Szynka drobiowa(1,6,9,10)	30g	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (3)	40g
	Serek smietankowy ziołowy (7)	20g	Salata	10g	Pasta rybna z kukurydza (3,4)	30g	Papryka	20g	Ser żółty (7)	20g
	Ogórek kiszony (10)	30g	Ogórek zielony	30g	Pomidor	30g	Pomidor	30g	Salata	10g
					Ketchup (1,10)	10g			Ogórek kiszony (10)	20g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc	100g/1szt	Owoc	100g/1szt	Owoc	100g/1szt	Owoc	100g/1szt	Marchewka do chrupania	80g
<b>OBIADY</b>	Zupa jarzynowa z brukselką i koperkiem zabieleną(1,7,9)	250ml	Zupa kalafiorowa z natką pietruszki zabieleną(1,7,9)	250ml	Kapuśniak z kminkiem (1,9,10)	250ml	Zupa ziemniaczano - porowa z natką pietruszki (1,9)	250ml	Krupnik z kaszy jaglanej z natką pietruszki (1,9)	250ml
	Pieczone udko bez kości w sosie pomidorowym z bazylią (1)	1szt/50g	Kotlecik schabowy panierowany w sezamie (1,3,11)	80g	Makaron z maki durmu z bukietem warzyw w sosie serowym (1,3,7)	280 g	Pulpety wieprzowe z indykiem w sosie pieczarkowym (1,3,7)	80g/50g	Naleśniki z limonkowym serkiem ( wyrób własny) (1,3,7)	1szt
	Ryż paraboliczny(1)	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g			Mix (kasza bulgur, kasza pęczak soczewica zielna) (1)	130g	Sos malinowy (7)	80g
	Salowka z białej kapusty, marchewki, pora z kukurydza posypana koperkiem	80g	Salowka jesienna z pomidorów i zielonej papryki z dodatkiem cebuli i natki	80g			Buraczki	80g		
<b>PODWIECZOREK</b>	Mleczny Shake z truskawkami, miętą i miodem (wyrób własny) (1,7)	150g	Domowa muffinka z jabłkiem z Torcikowej Chatki (1,3,7)	1szt	Domowy serek waniliowo malinowy ( własnej produkcji) (7)	150g	Bułka maślana z dżemem niskosłodzonym i masłem (1,7)	1szt/10g	Kisiel owocowy + 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 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. Mleczaki i produkty pochodne.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA

Sylvia Spychała  
Technolog żywności  
Specjalista do spraw żywienia  
Dietetyk

