



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Owsianka orzechowa z miodem (1,7,8)	200ml	Herbata owocowa	200ml	Waniliowa zupa mleczna z makaronowymi gwiazdkami (1,3,7)	200ml	Kakao na mleku (1,7)	200ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50g	Pieczywo pszenno - żytnie (1,11)	50g	Bułka kajzerka (1,11)	1szt	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
	Szynka drobiowa (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	Jajko gotowane w sosie majonezowo jogurtowym ze szczypiorkiem(1,3,7)	40g
	Ser żółty (7)	20g	Salata	10g	Serek toska (wyrób własny) (7)	10g	Pasta rybna z tunczyka (3,4)	30g	Ser żółty (7)	20g
	Ogórek kiszony (10)	30g	Pomidor	30g	Rzodkiewka	15g	Ogórek kiszony (10)	30g	Salata	10g
					Ketchup (1,10)	10g			Pomidor	20g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	100g/1szt	Owoc sezonowy	100g/1szt	Owoc sezonowy	100g/1szt	Sok owocowo- warzywny (tłoczony)	150ml	Owoc sezonowy	100g/1szt
OBIADY	Zupa jarzynowa z papryką i czerwoną fasolą z koperkiem zabelana (1,9,7)	250ml	Zupa ogórkowa z koperkiem zabelana (1,7,9,10)	250ml	Barszcz biały z jajkiem i majerankiem zabelany (1,3,7,9)	250ml	Domowy rosół z makaronem z maki durum i lubczykiem (1,3,9)	250ml	Barszcz czerwony z koperkiem (1,9)	250ml
	Ryż paraboliczny z indykiem i warzywami w łagodnym sosie curry (1)	280g	Gulasz po meksykańsku z mięsem wieprzowym(1)	130g	Pieczone gołąbki po węgiersku (1) w sos pomidorowy (własny wyrób) (1)	100g/100g	Kurczak pieczony w ziołach (1)	80g	Pierogi ruskie z cebulką (wyrób własny) (1,3,7)	7szt
			Kasza pęczak	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Puree ziemniaczane (7)	130g	Jogurt naturalny (7)	1szt
			Surówka z marchewki, pora i kukurydzy	80g	Buraczki	80g	Surowka z czerwonej kapusty, marchewki, cebulki.	80g		
PODWIECZOREK	Koktajl bananowo - brzoskwinowy z miodem na bazie jogurtu naturalnego (wyrób własny) (1,7)	150g	Serek waniliowo - truskawkowy (własny wyrób) (7)	150g	Kisiel owocowy do picia + chrupki kukurydziane (1)	150g/5g	Domowa Mufinka marchewkowa z Torcikowej Chatki (1,3,7)	1szt	Bułka kajzerka z dżemem niskosłodzonym (1,7)	1zt/20g

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. Dzwiatek siarki i siarczany, 13. Żelazo i produkty pochodne, 14. Miazgi i produkty pochodne.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA

Sylvia Spychała
Technolog Żywności
Specjalista do spraw żywienia
Dietetyk

Sylvia Spychała

