



| | PONIEDZIAŁEK | | WTOREK | | ŚRODA | | CZWARTEK | | PIĄTEK | |
|---------------------|--|-----------|---|-----------|--|---------|--|-------------|--|-----------|
| ŚNIADANIE | Herbata owocowa | 200ml | Kawa inka na mleku (1,7) | 200ml | Świąteczny dzień Owsianki: Owsianka na mleku z posypką orzechową (1,7,8) | 200ml | Herbata owocowa | 200ml | Płatki kukurydziane na mleku (1,7) | 200ml |
| | Pieczywo jasne i razowe (1,11) | 50g | Bułka kajzerka (1) | 50g | Pieczywo jasne i razowe (1,11) | 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 |
| | Pasta mięsna z natką pietruszki (1) | 40g | Szynka drobiowo - wieprzowa (1,6,9,10) | 30g | Kiełbasa krakowska (1,6,9,10) | 30g | Szynka z indyka (1,6,9,10) | 30g | Pasta z tuńczyka, jajka ze szczypiorkiem (1,3,4) | 30g |
| | Ser żółty (7) | 20g | Pasta z ciecierzycy ze szczypiorkiem | 20g | Salata | 10g | Dżem niskosłodzony | 15g | Ser żółty (7) | 20g |
| | Pomidor | 30g | Rzodkiewka | 20g | Ogórek zielony | 30g | Papryka | 20g | Ogórek kiszony (10) | 30g |
| | | | | | | | Pomidor | 10g | | |
| II ŚNIADANIE | Owoc | 100g/1szt | Owoc | 100g/1szt | Marchewka do chrupania | 80g | Owoc | 100g/1szt | Owoc | 100g/1szt |
| OBIADY | Zupa ogórkowa z natką pietruszki zabieleną (1,7,9,10) | 250ml | Rosół z makaronem (filini) z lubczykiem (1,3,9) | 250ml | Zupa brokułowa z koperkiem (1,9) | 250ml | Zupa pomidorowa - paprykowa z ryżem i natką pietruszki zabieleną (1,7,9) | 250ml | Barszcz czerwony z koperkiem, zabieleną (1,7,9) | 250ml |
| | Leczo warzywne (1) | 130g | Domowy kotlecik mielony pieczony (łopatka) (1,3) | 80g | Makaron z maki durum ze szpinakiem w sosie serowym (1,3,7) | 280g | Filet drobiowy panierowany w słoneczniku (1,3) | 80g | Pierozki serowe z cynamonem (wyrób własny) (1,3,7) | 7szt |
| | Ryż parabolicznym (1) | 130 g | Pure ziemniaczane z koperkiem (7) | 130g | | | Ziemniaki z koperkiem | 130g | Polewa waniliowo malinowa (7) | 80g |
| | | | Duszona marchewka z groszkiem (7) | 80g | | | Surówka warzywna z sosem winegret | 80g | | |
| PODWIECZOREK | Koktajl bananowo brzoskwinowy z miodem na bazie jogurtu naturalnego (wyrób własny) (1,7) | 150g | Pieczywo lekkie z orkiszem i dynią z masłem orzechowym 100% (1,8) | 3szt/30g | Wafle ryżowe z miodem wielokwiatowym (1) | 2szt/5g | Bułka kajzerka z masłem i twarogiem z ziołami (1,7) | 1szt/5g/30g | Salatka jarzynowa (1,3) | 80g |

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚLĄKACH 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. Mieczaiki i produkty pochodne.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA

Sylvia Spychała
Technolog żywności
Specjalista do spraw żywienia
Dietetyk

