



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Waniliowa kasza manna na mleku (1,7)	200 ml	Herbtata owocowa	200ml	Płatki kukurydziane na mleku (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	Bułka kajzerka(1)	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
	Schab pieczony (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	Pasta jajeczna z kukurydza (3)	40g
	Ser żółty (7)	20g	Ogórek zielony	20g	Serek toska (7)	20g	Pasta rybna ze szczypiorkiem (3,4)	30g	Ser żółty (7)	20g
	Ogórek kiszony(10)	15g	Salata	10g	Ketchup (1,10)	10g	Pomidor	20g	Papryka	20g
	Pomidor	20g			Ogórek kiszony(10)	20g				
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	100g/1szt	Owoc sezonowy	100g/1szt	Sok owocowo-warzywny (tłoczony)	150ml	Owoc sezonowy	100g/1szt	Owoc sezonowy	100g/1szt
OBIADY	Kapuśniak z kminkiem (1,9,10)	250ml	Zupa pomidorowa z makaronem z maki durum z bazylią zabieleną (1,3,7,9)	250ml	Krem polowo-ziemniaczny z groszkiem posypyany ziarnami dyni (1,9) NOWOŚĆ	250ml	Krupnik z kaszy jaglanej z natką pietruszki (1,9)	250ml	Barszcz ukraiński z fasolką i koperkiem (1,7,9)	250ml
	Klopsiki wieprzowe z indykiem w kremowym sosie pomidorowo serowym ze szczypiorkiem (1,7)	80g/50g	Kotleciki cukniowo - jaglane w sosie masłonym z natką pietruszki (1,3,7)	80g/50g	Gułaz z drobiowo wieprzowy z pieczarką, marchewką paryską, kukurydza i cebulka (1)	130g	Kotlecik schabowy (1,3)	80g	Pierogi ruskie z cebulką(wyrób własny) (1,3,7)	7szt
	Kasza Bulgur	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Ryż paraboliczny (1)	130g	Pure ziemniaczane z koperkiem (7)	130g	Kefir (7)	1szt
	Surówka z włoskiej kapusty, marchewki, por z dodatkiem pestek słonecznika i natki pietruszki	80g	Surówka z ogórka kiszzonego, marchewki, pora (10)	80g	Buraczki	80g	Duszona marchewka z groszkiem (7)	80g		
PODWIECZOREK	Koktajl wieloowocowy na bazie jogurtu naturalnego (7)	150g	Mus twarogowo - cynamonowy z prażonym jabłkiem (wyrób własny) (7) NOWOŚĆ	150g	Galaretka owocowa (1)	150g	Domowa muffinka marchewkowa z Torcikowej Chatki (1,3,7)	1szt	Kisiel owocowy do picia + chrupki kukurydziane (1)	150g/8g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚILKACH 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. Dymalek siarki i siarczany, 13. kubin i produkty pochodne, 14. Mieszaki i produkty pochodne.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA

Sylvia Spychała
Technolog Żywności
Specjalista do spraw Żywienia
Dietetyk

Sylvia Spychała