



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi, sliwką i cytrymonem [1,7,12]	200ml	Herbata owocowa	200ml	Kakao na mleku [1,7]	200ml	Płatki kukurydziane na mleku na mleku [1,7]	200ml
	Pieczynko jasne i razowe [1,11]	50g	Pieczynko jasne i Graham [1,11]	50g	Pieczynko jasne i orkiszowe [1,11]	50g	Bulka kajzera [1]	1 szt [1,11]	Pieczynko jasne i razowe z dynią [1,11]	50g
	Masło [7]	10g	Masło [7]	10g	Masło [7]	10g	Masło [7]	10g	Masło [7]	10g
	Szynka wieprzowa [1,6,9,10]	30g	Indyk pieczony [1,6,9,10]	30g	Kiełbaski wieprzowe [6,10]	70-80g	Szynka drobiowa [1,6,9,10]	30g	Pasta jajeczna ze szczyptorkiem [3]	30g
	Serek toska [7]	20g	Rzodkiewka	20g	Serek ziołowy [7]	20g	Pasta rybna z natką pietruszki i kukurydzą [3,4]	30g	Ser żółty [7]	20g
	Pomidor	30g	Salata	10g	Pomidor	30g	Ogórek zielony	30g	Ogórek kiszony [10]	30g
					Ketchup [1,10]	10g				
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	100g/1szt	Owoc sezonowy	100g/1szt	Owoc sezonowy	100g/1szt	Owoc sezonowy	100g/1szt	Owoc sezonowy	100g/1szt
OBIADY	Zupa ogórkowa z koperkiem zabieleną [1,7,9,10]	250ml	Krem z kalafiora i pora posypane ziarnami dyni [1,9]	250ml	Zupa jarzynowa z cukinią i koperkiem zabieleną [1,7,9]	250ml	Kolorowa zupa z koperkiem i ryżem zabieleną [1,7,9]	250ml	Barszcz ukraiński z fasolą i koperkiem [1,7,9]	250ml
	Potrąwka drobiowa (indyk, kurczak) w białym sosie z warzywami [1,7]	130g	Gołąbki po hiszpańsku duszone [1] w sosie pomidorowym [1,7]	100g/100g	Filet drobiowy pieczony z sosem słodko-kwaśnym z curry [1]	80g/50g	Kotlecik schabowy panierowany w płatkach owsianych [1,3]	80g	Ruskie pierogi okraszone cebulką (wyrób własny) [1,3,7]	7szt
	Kasza jęczmienna [1]	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Ryż kolorowy posypany czarnuszką [1]	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Kafir [7]	1szt
	Surówka z białej kapusty z koperkiem	80g	Buraczki	80g	Surówka z marchewki, pora z dodatkami jabłka i szczyptorku	80g	Surówka z selera, jabłka i marchewki [9]	80g		
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny z pestkami słonecznika [7]	1szt/10g	Deser waniliowy z anansem i wiórkami kokosowymi [1,7,8]	150g	Pelniozarniste ciastka owsiane (opcjonalnie wykrawane) KRASOŃ [1]	4szt	Paluch pszemno żytni z miodem [1,3,7]	1szt/15g	Galarzka z owocami [1]	150g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z RZP/PORZĄDZENIEM 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,międłaki, 9.Saler i produkty pochodne, 10. Borczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwiutlenek siarki i siarczany, 13. tuhn i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA

BYWIMO Spdychno  
Technolog żywności  
Specjalista do spraw żywienia  
Dietetyk

Stewia Sp. z o.o.