

|              | PONIEDZIAŁEK Dzień włoskiego dania   |               | WTOREK  |                         | ŚRODA   |                | CZWARTEK   |                 | PIĄTEK   |               |
|--------------|--|---------------|---|-------------------------|---|----------------|--|-----------------|--|---------------|
| ŚNIADANIE    | Herbata owocowa  | 200 ml        | Płatki jęczmienne na mleku (1,7)  | 200 ml                  | Kakao na mleku (7)  | 200 ml         | Czekoladowa zacierka na mleku (1,3,7)  | 200 ml          | Herbata owocowa  | 200 ml        |
|              | Pieczywo jasne i razowe (1,11)   | 50 g          | Pieczywo jasne i żytnie (1,11)  | 50 g                    | Pieczywo jasne i razowe (1,11)  | 50 g           | Pieczywo jasne i graham (1,11)   | 50 g            | Bułka kajzerka [1]   | 1 szt.        |
|              | Masło (7)  | 10 g          | Masło (7)   | 10 g                    | Masło (7)   | 10 g           | Masło (7)  | 10 g            | Masło (7)  | 10 g          |
|              | Szynka z indyka (1,6,9,10)   | 20 g          | Szynka wieprzowa (1,6,9,10)   | 20 g                    | Polędwica drobiowa (1,6,9,10)   | 20 g           | Schab pieczony (1,6,9,10)  | 20 g            | Pasta z makreli z jajkiem i cebulką (3,4)                    | 20 g          |
|              | Twarożek ze szczypiorkiem (7)  | 20 g          | Papryka   | 20 g                    | Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami -wyrób własny                    | 20 g           | Ogórek kiszony (10)  | 20 g            | Ser żółty (7)  | 20 g          |
|              | Ogórek kiszony (10)  | 20 g          | Salata  | 5 g                     | Ogórek  | 20 g           | Rzodkiew biała   | 20 g            | Pomidor  | 20 g          |
| II ŚNIADANIE | Owoc sezonowy  | 1 szt. / 100g | Sok owocowy (tłoczony)  | 150 ml                  | Owoc sezonowy   | 1 szt. / 100g  | Owoc sezonowy  | 1 szt. / 100g   | Owoc sezonowy  | 1 szt. / 100g |
| OBIAD        | Zupa krem z ziemniaka i pora z koperkiem posypana serem żółtym i ziarnami z dyni (7,9)           | 200 ml        | Zupa barszcz ukraiński zabieleny z fasolą i ziemniakami z koperkiem (7,9)           | 200 ml                  | Zupa jarzynowa zabieleną z zielonym groszkiem ziemniakami i koperkiem (7,9) | 200 ml         | Zupa krem z pieczonej dyni z grzankami ziołowymi - wyrób własny (1,9)                      | 200 ml          | Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym i natką pietruszki (9) | 200 ml        |
|              | Makaron świderki z maki durum z sosem bolońskim mięsem mielonym wieprzowym i włoszczyzną (1,3,9) | 280 g         | Udka pieczone w ziołach sos z warzywami   | 1 szt. (mn. 70 g) 50 ml | Wieprzowina w kawałkach w sosie pieczarkowym z cebulką (1)                  | 120 g          | Kotlet rybny z łososia z dodatkami koperku panierowany w bułce tartej wyrób własny (1,3,4) | 70 g            | Pierogi leniwe z polane masłem (1,3,7)                       | 180 g         |
|              |  |               | Ryż paraboliczny  | 100 g                   | Kasza pęczak (1)  | 100 g          | Ziemniaki puree (7)  | 100 g           | Polewa porzeczkowa na jogurcie (7)                           | 50 ml         |
|              | Fasolka szpargowa z oliwą  | 40 g          | Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i kukurydzą w sosie jogurtowo ziołowym (7) | 40 g                    | Surówka szwedzka z ogórkiem kiszonym i marchewką z oliwą                    | 80 g           | Surówka Coleslaw (3,10)  | 80 g            | Marchewka z jabłkiem   | 40 g          |
| PODWIECZOREK | Brioszka z owocem (1,3,7)  | 1 szt.        | Kisiel owocowy z kawałkami jabłka + chrupki kukurydziane                            | 150 ml / 5 g            | Kokosowy deser na mleku z anansem (7,8) + bułeczka maślana (1,3,7)          | 150 g / 1 szt. | Serek śmietankowy z biszkoptami (1,3,7)  | 1 szt. / 3 szt. | Wafle ryżowe pastą z papryki pieczonej ze słonecznikiem      | 2 szt. / 20 g |

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. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. lubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:  
Dorota Makas  
Dietetyk kliniczny