



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA Dzień migdałów		CZWARTEK Dzień kapusty		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7)	200 ml	Kawa inka na mleku [1,7]	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Waniliowa kasza manna na mleku (1,7)	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i graham (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i żytnie (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i graham (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50 g
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Serek Tosca z koperkiem (7)	20 g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Kiełbasa wieprzowa na ciepło (1,6,9,10)	1 szt.	Jajko (3) + sos jogurtowo majonezowy (3,7,10)	1 szt./20 g
	Poledwica sopocka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Papryka	20 g	Pasta mięsno -warzywna ze szczypiorkiem (9)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Salata	5 g
	Pomidor	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Ketchup (1,10)	20 g	Pomidor	20 g
						Ogórek	20 g			
						Rukola	3 g			
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
OBIAD	Zupa pieczarkowa zabeliana z ziemniakami i natką pietruszki (7,9)	200 ml	Rosół z makaronem z mąki durum i natką pietruszki i lubczykiem (1,3,9)	200 ml	Zupa żurek zabeliany z ziemniakami i majerankiem (1,7,9)	200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną i natką pietruszki (9)	200 ml	Zupa krem z pieczonej marchewki z ziemniakami koperkiem i słonecznikiem (9)	200 ml
	Potrąwka drobiowa z indyka w kawałkach z warzywami korzennymi i zielonym groszkiem z dodatkiem natki pietruszki (1,9)	120 g	Kotlet schabowy panierowany (1,3)	70 g	Klops drobiowy z marchewką w sosie śmietanowo koperkowym (1,7)	70 g/50 g	Paluszki rybne z mintaja (1,2,3,4,6,9,10,14)	3 szt.	Makaron świderki z mąki durum ze szpinakiem i serem białym - na słono (1,3,7)	220 g
	Kasza jęczmienna (1)	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g	Ryz pełnoziarnisty	100 g	Ziemniaki z puree koperkiem (7)	100 g		
	Surówka z kapusty czerwonej z oliwą	40 g	Buraczki tarte z jabłkiem	80 g	Fasolka szpragowa z masłem i bułką tartą (1,7)	80 g	Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą (10)	80 g	Marchew seler na oliwie (9)	40 g
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny z kolorowym musli (1,7,8)	150 g/20 g	Deser mleczny z kaszy jaglanej ananasem i curry z orzechami słodzony miodem (7,8) + Paluch kukurydziany	150 g/2szt.	Pieczywo chrupkie masło orzechowe (7,8)	3 szt./20 g	Budyń śmietankowy posypany kawałkami czekolady (7)	150 ml	Bułka maślana z dżemem z jagodowym (1,3,7)	1 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. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dom Anika M. Kulas
 Dietetyk kliniczny