



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA Święto Naleśnika		CZWARTEK Dzień Ciasta Marchewkowego		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki ryżowe z cynamonem (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa z mlekiem (1,7)	200 ml	Makaron na mleku (1,3,7)	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1,11)	50 g	Kajzerka (1)	1 szt.	Pieczywo pszenno - żytnie (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
	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa (1,6,9,10)	1 szt.	Polędwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka z koperkiem z majonezem (3,10)	30 g
	Ser żółty (7)	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Pasztet wieprzowy pieczony (1,6,9,10)	20 g	Serek wiejski z rzodkiewką (7)	20 g	Pomidor	20 g
	Rukola	3 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g	Papryka	20 g		
	Pomidor	20 g			Salata	5 g				
				Ketchup (1,10)	20 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 krem z brokułów zabieleny z dodatkiem ziemniaków posypany koperkiem i słonecznikiem (7,9)	200 ml	Zupa koperkowa zabieleną z zacierką (1,3,9)	200 ml	Zupa meksykańska pomidorowa z ryżem papryką, fasolą czerwoną, kukurydza i natką pietruszki (9)	200 ml	Zupa ogórkowa zabieleną z ziemniakami i z koperkiem (7,9)	200 ml	Zupa grysikowa z natką pietruszki (1,9)	200 ml
	Kurczak z marchewką papryką cebulą w rozgrzewającym sosie curry ze śmietaną posypany natką pietruszki (7)	120 g	Kotlet mielony z mięsa mieszanego drobiowo-wieprzowego (1,3)	70 g	Czekoladowe naleśniki z serem białym i kawałkami orzechów - wyrób własny (1,3,7,8)	2 szt.	Bitka wieprzowa w sosie własnym (1)	70g / 50 ml	Ryba Miruna panierowana (1,3,4)	70 g
	Makaron penne z mąki durum (1,3)	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g	Polewa waniliowa na bazie jogurtu (7)	50 g	Ryż pełnoziarnisty	100 g	Ziemniaki puree z koperkiem (7)	100 g
	Mix sałat z ogórkiem i kukurydzą z sosem winegret	40 g	Marchewka oprószana (1,7)	80 g	Salatka z brzoskwini i jabłka	40 g	Buraczki tarte lekko chrzanowe	80 g	Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i jabłkiem (10)	80 g
PODWIECZOREK	Koktajl bananowo - truskawkowy na maślanie z miodem (7) + Rogal maślany (1,3,7)	150 ml/ 1 szt.	Deser chia na jogurcie naturalnym z mussem gruszkowo - jabłkowym (7)	150 ml	Pieczywo chrupkie pszenne pasta dyni pieczonej z sezamem (1,11)	3 szt. / 20 g	Ciasto marchewkowe domowy wyrób z Torcikowej Chatki (1,3,7)	50 g	Paluch kukurydziany sos tzatziki (7)	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.seje 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. Mleczaki i produkty pochodne.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominka Miklas
 Dietetyk Kliniczny