



	PONIEDZIAŁEK Dzień Płatków Śniadaniowych		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Waniliowa kasza manna na mleku (1,7)	200 ml	Müsli na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i żytnie (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 drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Pasta mięsna z natką	20 g	Szynka gotowana (1,6,9,10)	20 g	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami	20 g
	Twarożek ze szczypiorkiem (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g	Jajko gotowane (3)	1 szt.
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Ogórek	20 g	Sałata	5 g	Rzodkiew biała	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g
OBIAŁ	Zupa jarzynowa zabieleną z ziemniakami i fasolką szparagową i koperkiem (7,9)	250 ml	Zupa pomidorowa zabieleną z ryżem parabolicznym natką pietruszki i bazylią (7,9)	250 ml	Zupa lekka grochówka z kiełbaską ziemniakami i z koperkiem (1,6,7,9)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami z koperkiem (1,7,9)	250 ml
	Bitka wieprzowa w sosie pieczarkowym (1)	70 g/50 g	Kotlet mielony z mięsa mieszanego z cebulką panierowany z bułką tartą (1,3)	70 g	Kurczak w kawałkach z brokułem w sosie śmietanowym (7)	120 g	Filet rybny z Miruny panierowany w słoneczniku (1,3,4)	70 g	Naleśniki i z serkiem straciatella - wyrób własny (1,3,7)	2 szt.
	Kasza gryczana	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g	Makaron penne (1,3)	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Polewa waniliowo-truskawkowa na jogurcie (7)	50 ml
	Surówka z kapusty czerwonej z oliwą	80 g	Marchewka z groszkiem oprószana (1,7)	80 g	Mix sałat z Rukola z kukurydzą pomidorem słonecznikiem z oliwą	40 g	Surówka Colesław (3,10)	80 g	Surówka z ananasa z marchewką	40 g
PODWIECZOREK	Deser z płatki kukurydzianymi musom porzeczkowym i jogurtem z miodem do picia (7) + wafle ryżowe	150 g/2 szt.	Brioszka z serem (1,3,7)	1 szt.	Pudding ryżowy gotowany na mleku z dodatkiem dżemu wiśniowego (7)	150 g	Koktajl truskawkowy z kaszą jaglaną posypyany kawałkami orzechów (7,8)	150 ml / 5 g	Paluch kukurydziany dip łagodna salsa - wyrób własny	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. Mleczaki i produkty pochodne.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dorota Inka Maklas
Dietetyk kliniczny