



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK Dzień Owsianych Ciasteczek	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Cynamonowa kasza kukurydziana na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1,7)	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i graham (1,11)	50 g	Kajzerka (1)	1 szt.	Pieczywo jasne i 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
	Pasta twarogowa z rybna ze szczypiorkiem (4,7)	20 g	Polędwica sopocka (1,6,9,10)	20 g	Kiełbaski drobiowe na ciepło 93 % mięsa (1,6,9,10)	1 szt.	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Pasta jajeczna z kukurydzą (3,10)	30 g
	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Papryka	20 g	Paprykarz warzywny z koperkiem (9)	20 g	Pasta mięsno warzywna z koperkiem (9)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Pomidor	20 g	Sałata	5 g	Ketchup (1,10)	20 g	Ogórek kiszony (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 neapolitańska z makaronem i z serem posypana natką pietruszki (1,3,7,9)	200 ml	Zupa żurek zabieleny z ziemniakami i majerankiem z jajkiem (1,3,7,9)	200 ml	Zupa krem brokułów z ziemniakami z serem żółtym i pestkami dyni (7,9)	200 ml	Zupa krupnik z kaszy jaglanej z natką pietruszki (9)	200 ml	Zupa meksykańska z ryżem pełnoziarnistym z papryką, fasolą czerwoną, kukurydzą (9)	200 ml
	Kurczak w kawałkach po hawajsku z natką pietruszki	120 g	Kotlet schabowy panierowany (1,3)	70 g	Makaron łazanki kapusta mieszana i mielonym mięsem wieprzowym z cebulką i pieczarkami z natką pietruszki (1,3,10)	260 g	Kotlet z łososia panierowany w sezamie (1,3,4,11)	70 g	Pierogi ruskie okraszone cebulką- wyrób własny (1,3,7)	7 szt.
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g			Ziemniaki puree z koperkiem (7)	100 g	Jogurt (7)	50 ml
	Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i kukurydzą w sosie winegret	80 g	Marchewka oprószana (1,7)	80 g	Mix sałat z marchewką groszkiem z oliwą	40 g	Buraczki tarte z ogórkiem kiszonym i cebulką (10)	80 g	Bukiet warzyw z masłem (7)	40 g
PODWIECZOREK	Paluch z owocem (1,3,7)	1 szt.	Koktajl z buraka truskawki z miodem na jogurcie (7) + rogal maślan (1,3,7)	150 ml/ 1 szt.	Deser z serka białego z kokosem bananem na biszkoptach posypany czekoladą (1,3,7,8)	150 g	Mini bułeczka pasta z serkiem białym z dżemem porzeczkowym (1,7)	1 szt./20 g	Ciasteczko owsiane (1,3)	1 szt.
<small>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.orzechy ziemne, 6.soja 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.</small>									<small>OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Dom Inka Miklas Dietetyk kliniczny</small>	