

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA Dzień Chia		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kokosowe płatki owsiane na mleku (1,7,8)	200 ml	Kawa na mleku (1,7)	200 ml	Drobny makaron na mleku (1,3,7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml
	Bułka kajzerka (1)	1 szt.	Pieczywo pszenno - żytnie (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i razowe (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 wiejski ze szczypiorkiem (7)	20 g	Polędwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Pasta z rybno jajeczna z natką pietruszki (3,4,10)	20 g	Pasztet pieczony wieprzowy (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka z pieczarkami (3,10)	20 g
	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Sałata	5 g	Szynka Krakowska sucha (1,6,9,10)	20 g	Ogórek	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g	Rukola	3 g	Pomidor	20 g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
OBIAD	Zupa kapuśniak z mieszanej kapusty z ziemniakami i natką pietruszki (1,9,10)	250 ml	Lekka zupa fasolowa z kiełbaską i ziemniakami z natką pietruszki (1,6,9,10)	250 ml	Zupa jarzynowa zabieleną z makaronem zacierką i koperkiem (1,3,7,9)	250 ml	Zupa kalafiorowa zabieleną z ziemniakami i koperkiem (7,9)	250 ml	Zupa krem zielonego groszku z ziemniakami natką pietruszki ze słonecznikiem (9)	250 ml
	Kaszotto z kaszy kuskus z warzywami i mięsem wieprzowym (kalafior, marchewka, zielony groszek, papryka, fasolka szparagowa) sos śmietanowo koperkowy (1,7)	100/120 g	Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem	220 g	Nugetsy drobiowe panierowane w płatkach kukurydzianych (1,3)	3 szt.	Makaron penne z maki durum z sosem neapolitańskim z mięsem drobiowym mielonym i startym serem żółtym (1,3,7)	280 g	Ryba Miruna soute w sosie śmietanowo cytrynowym z brokułem (3,4,7)	120 g
			Polewa jogurtowa (7)	50 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g			Ziemniaki puree z koperkiem (7)	100 g
	Surówka z kapusty pekińskiej z papryką ogórkiem i sosem jogurtowo ziołowym (7)	40 g	Marchewka słupki	40 g	Buraczki tarte	80 g	Fasolka szparagowa z oliwą i cebulką	40 g	Surówka marchewka z jabłkiem i sezamem z oliwą (11)	80 g
PODWIECZOREK	Paluch kukurydziany dip serowo warzywny (7)	2 szt./20 g	Pieczywo chrupkie pszenne masło orzechowe (1,5,8)	3 szt. 1 / 20 g	Chia z jogurtem z musem mango (7)	150 g	Domowe ciasto marchewkowe - wyrób z Torcikowej chatki (1,3,7)	50 g	Smoothie bananowe na bazie soku pomarańczowego +bułeczka maślana (1,3,7)	150 ml / 1 szt.

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.jajka 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:
Dominka Maklas
 Dietetyk kliniczny