



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA POPIELCOWA		CZWARTEK Dzień Wędlin		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem (1,7)	200 ml	Kawa zbożowa z mlekiem (1,7)	200 ml	Płatki jęczmienne na mleku z żurawiną (1,3,7)	200 ml	Kakao z mlekiem (7)	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i graham (1,11)	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
	Polędwica sopocka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Jajko gotowane sos majonezowo- jogurtowy z koperkiem (3,7,10)	1 szt./10 g	Szynka krakowska sucha (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Serek wiejski z rzodkiewką (7)	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Humus (11)	20 g	Salata	5 g	Pasta z jajka i z brokuła ze słonecznikiem (3,10)	20 g
	Pomidor	20 g	Salata	5 g	Ogórek	20 g	Papryka	20 g	Pomidor	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 kukurydzy zabieleną z ziemniakami i grzankami i z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa grysikowa z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa cebulowa z ziemniakami posypana serem żółtym i natką pietruszki (7,9)	250 ml	Zupa ogórkowa zabieleną z ziemniakami i koperkiem (1,7,9,10)	250 ml	Zupa domowy rosół z makaronem nitki z natką pietruszki (1,3,9)	250 ml
	Makaron świderki z maki durum z sosem bolońskim z mięsem wieprzowym mielonym i włoszczyzna (1,3)	280 g	Podudzie z kurczaka pieczone w marynacie paprykowej i sezamem (1,11)	70 g	Ratatouille - Gulasz wegetariański z soczewica pieczarkami warzywami w sosie pomidorowym (1)	120 g	Rolada drobiowa z ogórkiem kiszonym sos pieczeniowy (1)	70 g/50 ml	Paluszki rybne z mintaja (1,2,3,4,6,9,10,14)	3 szt.
			Ziemniaki z koperkiem	100 g	Ryż pełnoziarnisty	100 g	Kasza pęczak (1)	100 g	Ziemniaki puree z koperkiem (7)	100 g
	Mix sałat z ogórkiem cebulka z sosem winegret	40 g	Buraczki z kapustą czerwoną	80 g	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i koperkiem z oliwą	40 g	Surówka z marchewki i selera z oliwą (9)	80 g	Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i natką pietruszki z oliwą (10)	80 g
PODWIECZOREK	Koktajl mango na bazie kefiru (7) + rogal maślany (1,3,7)	150 ml/ 1 szt.	Jogurt naturalny kawałkami brzoskwini z orzechami (1,7,8)	150 g	Mufinka domowa z jabłkiem - wyrób z Torcikowej Chatki (1,3,7)	50 g	Deser a' la kinder country z serkiem białym ryżem parabolicznym i czekoladą - wyrób własny (7)	150 g	Kisiel truskawkowy z biszkoptami (1,3)	150 g/ 10 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.orzechy 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. Mięczaki i produkty pochodne.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:  
Dorota Mikołajczyk  
Dietetyk kliniczny