

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA Świątowy Dzień Muffina		CZWARTEK Świątowy Dzień Budyniu		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Zacierka na mleku (1,3,7)	200 ml	Kawa zbożowa (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i razowe (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
	Twarożek z rzodkiewką (7)	20 g	Szynka babuni (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Pasta warzywno- mięsna (9)	20 g	Jajko (3)	1 szt.
	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Salata	5 g	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa na ciepło 93% mięsa (1,6,9,10)	1 szt.	Dżem	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Pomidor	20 g	Rukola	3 g	Ketchup (1,10)	20 g	Papryka	20 g
					Rzodkiewka	20 g	Ogórek	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 węgierka z ziemniakami i papryką z natką pietruszki (1,7,9)	200 ml	Zupa barszcz ukraińskiej zabieleny z fasolką z ziemniakami z koperkiem (1,7,9)	200 ml	Zupa rosół z drobnym makaronem lubczykiem (1,3,9)	200 ml	Zupa krem serowo - brokułowy z koperkiem i grzankami (1,7,9)	200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem zabieleny z maki durum z natką pietruszki bazylią i oregano (1,3,7,9)	200 ml
	Makaron z indyka ze szpinakiem w sosie śmietanowymi kawałkami kurczaka (1,3,7)	100/120 g	Gołąbki z ryżem parabolicznym mięsem mielonym mieszanym wieprzowo -drobiowym z kapustą - bez zawijania sos pieczarkowy (1)	100 g/ 50 ml	Udko w sosie jarzynowym (1)	70 g	Paluszki rybne z mintaja (1,2,3,4,6,9,10,14)	3 szt.	Pierogi z serkiem brzoskwińowym posypane orzechami - wyrób własny (1,3,7,8)	7 szt.
			Ziemniaki z koperkiem	100 g	Kasza gryczana	100 g	Ziemniaki puree z koperkiem (7)	100 g	Polewa jogurtowo cynamonowa (7)	50 ml
	Surówka z kapusty białej z marchewką i koperkiem z oliwą	40 g	Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką z koperkiem (10)	40 g	Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem z koperkiem z oliwą	80 g	Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką z koperkiem (10)	40 g	Surówka ananas jabłko z orzechami (8)	40 g
PODWIECZOREK	Jogurt ze słonecznikiem biszkopty (1,3,7)	150 g/ / 5 g/ 3	Deser z pinacolada z ananasem na bazie mleka do picia (7) +paluch kukurydzainy	150 ml/ 2 szt.	Mufinka - wyrób domowy z Torcikowej Chatki (1,3,7)	50 g	Budyń waniliowy na mleku z sokiem malinowym (7)	150 g	Wafle ryżowe pasta z dyni i słonecznika	2 szt./ 20 g
<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.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Saler 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 D. IETETYKA: Dominka Maklas Dietetyk kliniczny</small>	