



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	Czekoladowe kulki o obniżonej zawartości cukru na mleku (1,7)	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1,7)	200 ml	Ryż na mleku z mussem jabłkowym (7)	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1,7)	200 ml
	Pieczywo jasne graham (1,11)	50 g	Pieczywo jasne razowe (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i żytnie (1,11)	50 g	Pieczywo jasne graham (1,11)	50 g	Kajzerka (1)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Ser żółty (7)	20 g	Polędwica sopocka (1,6,9,10)	20 g	Szynka gotowana (1,6,9,10)	20 g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem (3,10)	20 g
	Paszтет pieczony (1,6,9,10)	20 g	Rzodkiew biała	20 g	Pasta twarogowa z tuńczykiem z koperkiem (4,7)	20 g	Papryka	20 g	Dżem porzeczkowy niskosłodzony	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Salata	5 g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g
<b>OBIAD</b>	Zupa pomidorowa z makronem nitki natką pietruszki (9)	250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki (9)	250 ml	Zupa koperkowa zabieleną z ryżem parabolicznym (7,9)	250 ml	Zupa lekka grochówka z ziemniakami kielbaska 93 % mięsa i natką pietruszki (1,6,9,10)	250 ml	Zupa grysikowa z natką pietruszki (1)	250 ml
	Wieprzowina w sosie śmietanowym ziołowym z brokułem (1,7)	120 g	Udko pieczone w sosie pieczeniowym (1)	70 g/50 ml	Stek wieprzowy z mięsa mielonego podany ze złocistą cebulką (1,3)	70 g	Makaron z mąki durum serem białym i cynamonem (1,3,7)	220 g	Miruna panierowana w klasycznie (1,3,4)	70 g
	Ryż pełnoziarnisty	100 g	Kasza pęczak (1)	100 g	Ziemniaki puree z koperkiem (7)	100 g	Polewa truskawkowa na jogurcie (7)	50 ml	Ziemniaki z koperkiem	100 g
	Surówka z kapusty czerwonej z oliwą	40 g	Marchewka z groszkiem oprószana (1,7)	80 g	Surówka z ogórka kiszzonego z porem i oliwą (10)	80 g	Surówka z marchewki i brzoskwini z orzechami i sokiem z cytryny (5,8)	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem i oliwą (10)	80 g
<b>PODWIECZOREK</b>	Koktajl truskawkowy na maślanie z miodem (7) + bułka maślana (1,3,7)	150 ml/ 1 szt	Budyń waniliowy na mleku (7)	150 g	Mufinka marchewkowa z Torcikowej Chatki- wyrób domowy (1,3,7)	50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziane + humus z suszonymi pomidorami (11)	3 szt/20 g	Deser straciatella z serka białego na herbatnikach (1,3,7)	150 g
<p>ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH 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. tubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.</p>									<p>OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Dominika Miklas Dietetyk kliniczny</p>	