



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane na mleku z (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Zacierka na mleku (1,3,7)	200 ml	
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie(1,11)	50 g	Pieczywo jasne graham (1,11)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie(1,11)	50 g	
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	
	Szynka gotowana (1,6,9,10)	20 g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Parówki drobiowe 93 % mięsa (1,6,9,10)	1 szt	Schab pieczony- wyrób własny	20 g	
	Twarożek z rzodkiewką (7)	20 g	Pomidor	20 g	Pasta mięsno warzywna z oliwą (9)	20 g	Papryka	20 g	
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Ogórek	20 g	Rukola	3 g	
					Ketchup (1,10)	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	
OBIAD	Zupa jarzynowa zabieleną z fasolką szparagową kalafiozem marchewką ziemiankami z koperkiem (1,3,7,9)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami zabieleną i posypana koperkiem (3,7,9)	250 ml	Zupa węgierska z mięsem mielonym i kaszą bulgur (1,9)	250 ml	
	Makaron świderki z mąki durum z sosem bolońskim z mielonego mięsa drobiowego (1,3,9)	280 g	Kotlet schabowy panierowany klasycznie (1,3)	70 g	Pampuchy drożdżowe (1,3,7)	2 szt.	Paluszki rybne z Mintaja (1,3,4,14)	3 szt.	
			Ziemniaki puree z koperkiem (7)	100 g	Polewa czekoladowa na jogurcie (7)	50 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g	
	Surówka mix sałat z ogórkiem i kukurydzą z oliwą	40 g	Colesław (3,10)	80 g	Surówka z marchewki i ananasa z sokiem z cytryny posypana orzechami (5,8)	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z cebulką i oliwą (10)	80 g	
PODWIECZOREK	Bułka słodka z budyniem (1,3,7)	1 szt	Smoothie banan pomarańczowa na jogurcie naturalnym (7) + chrupki kukurydziane	150 ml/ 5 g	Weka (1,3) twarożek ze szczypiorkiem (7)	1 szt/20 g	Deser a'la ptasie mleczko z galaretki malinowej na jogurcie i biszkoptach (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. lubin 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>