



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE			Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
			Pieczywo jasne i graham (1,11)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1,11)	50 g	Kajzerka (1)	1 szt.
			Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
			Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem i dodatkiem majonezu (3,10)	20 g
			Twarożek z koperkiem (7)	20 g	Ogórek	20 g	Ser żółty (7)	20 g
			Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Papryka	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	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml
OBIAD	WOLNE	WOLNE	Zupa krem z białych warzyw (kalafior, seler, pietruszka ziemniak) na wywarze warzywnym posypana słonecznikiem (9)	250 ml	Zupa ogórkowa zabieleną śmietaną roślinną z ryżem parabolicznym i koperkiem na wywarze warzywnym (9,10)	250 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)	250 ml
			Gulasz z soczewicą pieczarkami papryką cebulą w sosie pomidorowym z mlekiem kokosowym zagęszczony mąką pszenną (1)	120 g	Ryba Mintaj panierowany klasycznie w bułce tartej (1,3,4)	70 g	Naleśniki z serkiem białym ciasto z mąki pszennej (1,3,7)	2 szt.
			Kasza bulgur (1)	100 g	Ziemniaki puree (7)	130 g	Polewa truskawkowa z jogurtem (7)	50 g
			Kapusta biała z kukurydzą koperkiem i z sosem winegret (10)	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem i oliwą (10)	80 g	Marchewka z sosem mango	40 g
			Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml	Kompot owocowy jabłko porzeczka	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml
PODWIECZOREK			Koktajl malinowy na jogurcie naturalnym (7) + pieczywo pszenne chrupkie (1)	150 ml/3 szt.	Bułka słodka pszenna z serem białym (1,3,7)	1 szt.	Sos salsa + paluch kukurydziany	20 g/2 szt.

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 możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miktaś
 Dietetyk kliniczny