



	PONIEDZIAŁEK DZIEŃ CUKINI		WTOREK		ŚRODA DZIEŃ KOKOSA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	Kasza manna na mleku z malinami (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Drobny makaron z mąki pszennej na mleku (1,3,7)	200 ml	Kawa zbożowa [jęczmień, żyto] z mlekiem (1,7)	200 ml
	Pieczywo jasne i graham (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
	Serek Tosca ze szczypiorkiem (7)	20 g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa (6,9,10)	1 szt.	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Ogórek	20 g	Pasta z jajka z tuńczykiem i z oliwą (3,4)	20 g	Rukola	3 g	Pasta z brokuła i jajka na majonezie (3,10)	20 g
	Pomidor	20 g	Salata	5 g	Ogórek	20 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g
					Ketchup (1,10)	20 g			Pomidor	20 g
<b>OWOC + SOK</b>	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g
	Sok owocowy [tłoczony]	150 ml	Sok owocowy [tłoczony]	150 ml	Sok owocowy [tłoczony]	150 ml	Sok owocowy [tłoczony]	150 ml	Sok owocowy [tłoczony]	150 ml
<b>OBIAD</b>	Zupa krem z kalafiora z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym ze słonecznikiem (9)	250 ml	Rosół z zacierką z mąki durum na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1,3,9)	250 ml	Zupa toskańska z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z serem mozzarella (7,9)	250 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą z ziemniakami zabieleną śmietaną roślinną na wywarze warzywnym z koperkiem (9)	250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem zabieleną śmietaną roślinną z koperkiem na wywarze warzywnym (9,10)	250 ml
	Gulasz z mięsa wieprzowego z cukinią marchewką groszkiem z mlekiem kokosowym mąka pszenna [1]	120 g	Stek mielony wieprzowo drobiowy z cebulką z bułką tartą (1,3)	70 g	Stripsy z kurczaka panierowane w płatkach kukurydzianych i bułce tartej (1,3)	3 szt.	Knedle z mussem morelowym na mące pszennej (1,3,7)	3 szt.	Ryba Mintaj panierowana klasycznie w bułce tartej (1,3,4)	70 g
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki młode	130 g	Ziemniaki młode	130 g	Polewa jogurtowo truskawkowa (7)	50 g	Ziemniaki młode	130 g
	Surówka kapusty białej z kukurydzą i winegret (10)	40 g	Kapusta pekińska z dodatkiem sałaty lodowej i rukoli z jogurtem (7)	40 g	Salatka szwedzka z ogórka kiszzonego z porem z oliwą (10)	80 g	Marchewka tarta z żurawiną i sokiem z cytryny	40 g	Szpinak duszony na maśle z nutą czosnkową (7)	80 g
	Kompot owocowy jabłko porzeczka	200 ml	Kompot owocowy jabłko śliwka	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml	Kompot owocowy jabłko porzeczka	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml
<b>PODWIECZOREK</b>	Jogurt z brzoskwiniami (7) + biszkopty pszenne (1,3,7)	150 g / 3 szt.	Ciasto jabłkowe ucierane z Torcikowej Chatki z mąki pszennej -wyrób własny (1,3,7)	50 g	Deser z serka kokosowego polany mussem z mango (7,8)	150 g	Weka pszenna (1) + gzik z rzodkiewką (7) + masło (7)	50 g/ 20 g/ 5 g	Smothie banan jabłko sok pomarańczowy + herbatniki pszenne (1,3,7)	150 ml/ 3 szt.
<b>ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.:</b> 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.									<b>OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:</b> <b>Dominika Miklas</b> <b>Dietetyk kliniczny</b>	