

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata z cytryną	200ml	Kakao (7)	200ml						
	Pieczywo bezglutenowe	50g	Pieczywo bezglutenowe	50g						
	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g						
	Serek wiejski (7)	80g	Hummus	30g						
	Szynka wieprzowa (6)	20g	Ser żółty (7)	20g						
	Ogórek kanapkowy	30g	Papryka czerwona	30g						
II ŚNIADANIE	Flips kukurydziany	25g	Serek waniliowy (7)	100g						
	Banan	50g	Marchew słupki	20g						
OBIAD	Zupa ogórkowa (7,9)	200ml	Zupa buraczkowa z warzywami	200ml						
	placki ziemniaczane ze szpinakiem	220g	Gulasz z indyka z groszkiem (9)	120g						
		50g	Ziemniaki	100g						
			Surówka ogórka kiszzonego	60g						
PODWIECZOREK	Mandarynka	50g	Jabłko	50g						
Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011 z dnia 25 października 2011										Opracowano przez dietetyka Karolinę Gorzkiwicz-Drzymalską
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. soja 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. łubin i produkty pochodne, 14. mięczaki i produkty pochodne										