

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata	200ml	Herbata malinowa	200ml	Herbata miętowa	200ml	Herbata malinowa	200ml	Herba zielona	200ml
	Bułka kajzerka (1)	50g	Pieczywo pszenno-żytnie (1)	50g	Bułka kajzerka (1)	50g	Bułka kajzerka (1)	50g	Pieczywo jasne i razowe (1)	50g
	Masło roślinne	10g	Masło roślinne	10g	Masło roślinne	10g	Masło roślinne	10g	Masło roślinne	10g
	Humus	30g	Fasolka w sosie pomidorowym	50g	Szynka z indyka (10)	30g	Parówka z szynki (1, 6)	30g	Pasta z fasoli	30g
	Szynka wiejska (6)	20g	Poolędwica sopocka (6)	20g	Miód wielokwiatowy	30g	Pasta z jajek (3)	40g	Pasta z tuńczyka (2)	30g
	Ogórek zielony	30g	Papryka czerwona	15g	Pomidor	20g	Ogórek zielony	30g	Salata lodowa	10g
II ŚNIADANIE	Wafle ryżowe	20g	Płatki miodowe na mleku (1, 6)	150g	Pieczywo z masłem orzechowym	70g	Deser kokosowy z Chia i owocami	150g	Banan	50g
		40g	Marchew słupki	20g	Jabłko	40g		50 g	Pałki kukurydziane	25g
OBIAD	Zupa szczawiowa z ziemniakami	200ml	Zupa Żure	200ml	Zupa pomidorowa z ryżem (9)	200ml	Zupa fasolowa (9)	200ml	Marchwianka	200ml
	Makatron w sosie brokułowym z suszonymi pomidorami	230g	Placki ziemniaczane	150g	Zupa pomidorowa z ryżem (7,9)	160g	Naleśniki z owocami (1,3)	140g	Filet panierowany (1,2,3,4,6,9,10)	100g
			jabłka prażone	80g	Stripsy z kurczaka z ziemniakami	60g	Cukier puder	10g	Pieczone ziemniaki	80g
				60g	Surówka colesław				Surówka	60g
PODWIECZOREK	Banan	50g	Jabłko	50g	Arbuz	100g	Jabłko	50g	Banan	50g
Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011 z dnia 25 października 2011									Opracowano przez dietetyka Karolinę Gorzkiewicz- 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.										