

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata z cytryną	200ml	Herbata malinowa	200ml						
	Bułka kajzerka (1)	50g	Pieczywo pszenno-żytnie (1)	50g						
	ser									
	pomidor	20g	Hummus	30g						
	Szynka wieprzowa (1,6)	20g	Omlet (3)	50g						
	Ogórek kanapkowy	20g	Papryka czerwona	30g						
II ŚNIADANIE	Flips kukurydziany	25g	Mus owocowy	100g						
	Banan	50g	Marchew słupek	20g						
OBIAD	Zupa ogórkowa (9)	200ml	Zupa buraczkowa z warzywami	200ml						
	pierogi z mięsem	220g	Gulasz z indyka z groszkiem (1,9)	120g						
		50g	Kasza bulgur (1)	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

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.

Opracowano przez dietetyka
Karinę Gorzkiewicz-
Drzymalską