

|              | PONIEDZIAŁEK  |       | WTOREK                      |       | ŚRODA                            |       | CZWARTEK                    |       | PIĄTEK                             |       |
|--------------|---|-------|-----------------------------|-------|----------------------------------|-------|-----------------------------|-------|------------------------------------|-------|
| ŚNIADANIE    | Herbata   | 200ml | Kakao (7)                   | 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 (7)   | 10g   | Masło (7)                   | 10g   | Masło (7)                        | 10g   | Masło (7)                   | 10g   | Masło (7)                          | 10g   |
|              | dzem owocowy  | 30g   | Pasta z jajek               | 50g   | Szynka z indyka (10)             | 30g   | Parówka z szynki (1, 6)     | 30g   | pasta twarogowa ze szczypiorkiem   | 30g   |
|              | szynka drobiowa   | 20g   | żółty ser                   | 20g   | Twarożek ze szczypiorkiem (7)    | 20g   | Pasta z jajek (3)           | 40g   | Pasta z tuńczyka (2)               | 30g   |
|              | papryka   | 30g   | ogórek zielony              | 15g   | Pomidor                          | 20g   | Ogórek zielony              | 30g   | Salata lodowa                      | 10g   |
| II ŚNIADANIE | flips kukurydziany  | 20g   | paluch maślany              | 150g  | musli owocowe                    | 60g   | jogurt naturalny            | 100g  | mandarynka                         | 50g   |
|              | jogurt naturalny  | 40g   | zupa mleczna z zacierką     | 20g   | mleko                            | 40g   | Pieczywo chrupkie           | 50 g  | wafle ryżowe                       | 38g   |
| OBIAD        | Zupa szczawiowa z ziemniakami                             | 200ml | Zupa Żurek 7                | 200ml | Zupa pomidorowa z ryżem (7,9)    | 200ml | Zupa fasolowa (9)           | 200ml | Marchwianka (7)                    | 200ml |
|              | Pieczone kawałki fileta drobiowego w ziemniak z koperkiem | 100g  | Racuchy                     | 150g  | Stripsy z kurczaka z ziemniakami | 160g  | Kotlet ziemniaczany w sosie | 140g  | Filet panierowany (1,2,3,4,6,9,10) | 100g  |
|              | surówka z kapusty   | 20g   | jogurt naturalny            | 80g   | Surówka colesław                 | 60g   |                             | 60g   | Pieczone ziemniaki                 | 80g   |
|              |   |       |                             | 60g   |                                  |       | surówka z marchewki         |       | Surówka z marchewki                | 60g   |
|              |   |       |                             |       |                                  |       |                             |       |                                    |       |
| PODWIECZOREK | jabłko  | 50g   | banan                       | 50g   | mandarynka                       | 100g  | Jabłko                      | 50g   | Banan                              | 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  
Karolinę Gorzkiewicz-  
Drzymalską