

| | PONIEDZIAŁEK | | WTOREK | | ŚRODA | | CZWARTEK | | PIĄTEK | |
|--------------|--|-------|--|-------|-----------------------------|-------|-------------------------------|-------|--|-------|
| ŚNIADANIE | Herbata | 200ml | Herbata | 200ml | Herbata miętowa | 200ml | Herbata malinowa | 200ml | Herbata | 200ml |
| | Bułka kajzerka (1) | 50g | Pieczywo pszenno-żytnie (1) | 50g | Bułka kajzerka (1) | 50g | Bułka kajzerka (1) | 50g | Pieczywo jasne i razowe (1) | 50g |
| | Pasta z fasoli | 30g | Pasztet (1,3,9) | 40g | Szynka wiejska (1,6) | 20g | Pasta z ciecierzycy i papryki | 30g | Pasta z jajek (3) | 30g |
| | Szynka wiejska (1,6) | 20g | Dżem truskawkowy | 20g | Dżem morelowy | 20g | Parówki z szynki (1,6) | 50g | Konfitura śliwkowa (9,10,11) | 20g |
| | Ogórek kiszony | 30g | Papryka czerwona | 30g | Pomidorki koktajlowe | 20g | Ogórek | 20g | Pomidor | 20g |
| II ŚNIADANIE | Wafle ryżowe | 20g | Pieczywo chrupkie żytnie (1) | 30g | Pałki kukurydziane | 30g | Mus owocowy | 100g | Pieczywo chrupkie żytnie (1) | 30g |
| | Suszone owoce (8,9,10,11) | 40g | owsianka na mleku roślinnym | 20g | Banan | 50g | Wafle ryżowe | 20g | Kiwi | |
| OBIAD | Paprykowa zupa z soczewicą i warzywami | 200ml | Krupnik z warzywami i zieloną pietruszką | 200ml | Zupa pomidorowa z ryżem (9) | 200ml | Zupa porowo-ziemniaczana | 200ml | zupa jarzynowa | 200ml |
| | Placki ziemniaczane | 200g | Makarony w sosie bolognese (1,9) | 230g | Gulasz wieprzowy (9) | 100g | Pieczona pierś z kurczaka | 130g | Pieczona ryba z ryżem i fasolką szparagową | 100g |
| | Brokuł | 60ml | | | Ziemniaki pieczone | 80g | Ziemniaki | 80g | ryż | 80g |
| | | | | | Buraczki | 60g | Surówka z kapusty | 60g | fasolka szparagowa | 50g |
| | | | | | | | | | | |
| PODWIECZOREK | Banan | 50g | Jabłko | 60g | Mandarynka | 60g | Banan | 50g | Mandarynka | 60g |
| | | | | | | | | | | |

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
Gorzkiwicz-Drzymalską