

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata z cytryną	200ml	Herbata malinowa	200ml	Herbata miętowa	200ml	Herbata malinowa	200ml	Herbata z cytryną	200ml
	Bułka kajzerka (1)	50g	Pieczycwo pszenno-żytnie (1)	50g	Bułka kajzerka (1)	50g	Bułka kajzerka/graham (1)	50g	Pieczycwo jasne i razowe (1)	50g
	ser vege						papryka		ogórek zielony	
	pomidor	20g	Hummus	30g	Szynka wieprzowa (1,6)	20g	Parówka (1,6)	50g	Pasta z fasoli	30g
	Szynka wieprzowa (1,6)	20g	Omlet (3)	50g	Ogórek kanapkowy	20g		20g		20g
	Ogórek kanapkowy	20g	Papryka czerwona	30g	pomidor	20g	Ogórek zielony	20g	Pomidor	20g
II ŚNIADANIE	Flips kukurydziany	25g	Mus owocowy	100g	Chrupkie pieczywo kukurydziane	30g	płatki kukurydziane na meleku roślinnym	80g	Banan	50g
	Banan	50g	Marchew słupek	20g	Jabłko	50g	Ananas	40g	mleko	20g
OBIAD	Zupa szczawiowa z ziemniakami	200ml	Zupa buraczkowa z warzywami	200ml	Zupa pomidorowa z ryżem (9)	200ml	Zupa barszcz biały z ziemniakami	200ml	Zupa grochowa ziemniakami i majerankiem	200ml
	pierogi z mięsem	220g	Gulasz z indyka z groszkiem (1,9)	120g	Klopsik drobiowy (1,3)	100g	makaron z truskawkami	190-200g	ryba pieczona z ziemniakami i bukietem warzyw	200g
		50g	Kasza bulgur (1)	100g	Sos koperkowy (9)	50g				60g
			Surówka ogórka kiszzonego	60g	Ryż	80g				
					Marchewka baby	60g				
PODWIECZOREK	arbuz	50g	Jabłko	50g	Banan	50g	Jabłko	50g	arbuz	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