

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata z cytryną	200ml	Kakao (7)	200ml	Herbata miętowa	200ml	Herbata malinowa	200ml	Herbata z cytryną	200ml
	Bułka kajzerka	50g	Pieczywo pszenno-żytnie	50g	Bułka kajzerka	50g	Bułka kajzerka/graham (1)	50g	Pieczywo pszenno-żytnie	50g
	Masło	10g	Masło	10g	masło	10g	Masło	10g	Masło	10g
	Serek wiejski	80g	dżem brzoskwiniowy	30g	Szynka z indyka	20g	Parówka	50g	mleko	30g
	ser żółty	20g	pasztet drobiowy	20g	Twarożek ze szczypiorkiem	20g	serek kanapkowy z rzodkiewką	20g	Ser żółty	20g
	Ogórek kanapkowy	30g	Papryka czerwona	30g	pomidor	20g	Ogórek zielony	30g	Pomidor	20g
	240kcal		mleko 230kcal		240kcal		240kcal		299kcal	
II ŚNIADANIE	zupa mleczna z zacierką	25g	humus	100g	Paluch maślane	40g	Płatki kukurydziane na mleku	80g	Banan	50g
	mix owoców suszonych	50g	Marchew súpki	20g	mleko	50g	Ananas	40g	mleko	20g
	180kcal		290kcal		180kcal		180kcal		100kcal	
OBIAD	Zupa szczawiowa z ziemniakami	200ml	Zupa buraczkowa z warzywami	200ml	Zupa pomidorowa z ryżem	200ml	Zupa barszcz biały z ziemniakami	200ml	Zupa grochowa ziemniakami i majerankiem	200ml
	Pierogi z mięsem okraszone cebulką	220g	Gulasz z wieprzowy z groszkiem	120g	Klopsik drobiowy	100g	Makaron z truskawkami i śmietaną	190-200g	Filet rybny panierowany z ziemniakami i bukieciem warzyw	200g
	390kcal		Kasza bulgur	100g	Sos koperkowy	50g	430kcal		450kcal	60g
			Surówka z ogórka kiszzonego	60g	Ryż	80g				
			430kcal		Marchewka baby	60g				
					410kcal					
PODWIECZOREK	arbuz	50g	Jabłko	50g	Banan	50g	Jabłko	50g	arbuz	50g
	20kcal		30kcal		50kcal		30kcal		20kcal	

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