

	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 (1)	50g	Pieczywo pszenno-żytnie (1)	50g	Bułka kajzerka (1)	50g	Bułka kajzerka (1)	50g	Pieczywo jasne i razowe (1)	50g
	masło	10g	Masło	10g	Masło	10g	Masło	10g	Masło	10g
	Pasta z fasoli	30g	Pasta jajeczna (3)	30g	Pasta warzywna (9)	30g	Pasta z ciecierzycy	30g	Pasta jajeczna (3)	30g
	twarożek kanapkowy z warzywami	20g	Dżem truskawkowy	20g	Twarożek ze szczypiorkiem (7)	20g	Konfitura śliwkowa (9,10,11)	20g	Ser żółty (7)	20g
	Ogórek kiszony	30g	Papryka czerwona	30g	pomidor	20g	Ogórek	20g	Pomidor	20g
II ŚNIADANIE	Ciastka owsiane	20g	owsianka na mleku z jabłkami	200ml	jogurt naturalny	100g	Mus owocowy	100g	Jogurt owocowy	100g
	mleko	150ml	brzoswinia	50g	jabłko	50g	Wafle ryżowe	20g	jabłko	60g
OBIAD	Paprykowa zupa z soczewicą i warzywami	200ml	Krupnik z warzywami i zielona pietruszką	200ml	Zupa pomidorowa z ryżem (7,9)	200ml	Zupa porowo-ziemniaczana	200ml	Zupa jarzynowa (9)	200ml
	Naleśniki z twarogiem i jogurtem truskawkowym (1,3)	200g	Makarony ze szpinakiem na oliwie	230g	Gulasz warzywny z ciecierzycą (9)	100g	Kotlet z ciecierzycy (1,9)	100g	makaron z serem tawrogowym na słodko i cynamonem	180g
	Jogurt naturalny (7)	60ml			kasza gryczana	80g	Ziemniaki	80g		
					Buraczki	60g	Surówka z kapusty	60g		
PODWIECZOREK	jabłko	50g	banan	60g	nektarynka	60g	Banan	50g	arbuż	60g
Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011 z dnia 25 października 2011									Opracowano przez dietetyka Karolinę Gorzkiewicz-Drzymalską	
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, 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										