

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata z cytryną 4g cukru	200ml	Herbata malinowa 4g cukru	200ml	Herbata miętowa 4g cukru	200ml	Herbata malinowa 4gcukru	200ml	Herbata z cytryną 4gcukru	200ml
	Bułka kajzerka	50g	Pieczywo pszenno-żytnie	50g	Bułka kajzerka	50g	Bułka kajzerka/graham	50g	Pieczywo jasne i razowe	50g
	ser vege						papryka		ogórek zielony	
	pomidor	20g	Hummus	30g	Szynka drobiowa	20g	Parówka	50g	Pasta z fasoli	30g
	Szynka wieprzowa	20g	Omlet	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 roślinne	20g
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	220g	Gulasz z indyka z groszkiem	120g	Klopsik drobiowy	100g	makaron z truskawkami	190-200g	ryba pieczona z ziemniakami i bukietem warzyw	200g
		50g	Kasza bulgur (1)	100g	Sos koperkowy	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