

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata z cytryną 4g cukru	200ml	Kakao 4g cukru	200ml	Herbata miętowa 4g cukru	200ml	Herbata malinowa 4g cukru	200ml	Herbata z cytryną 4g cukru	200ml
	Bułka kajzerka	50g	Pieczyno pszenno-żytnie	50g	Bułka kajzerka	50g	Bułka kajzerka/graham (1)	50g	Pieczyno pszenno-żytnie	50g
	Masło	10g	Masło	10g	masło	10g	Masło	10g	Masło	10g
	Serek wiejski	80g	dżem brzoskwinowy	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	drożdżówka z serem	20g
	180kcal		290kcal		180kcal		180kcal		100kcal	
OBIAD	rosół z makaronem	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 wieprzow 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	śliwka	50g	Jabłko	50g	Banan	50g	Jabłko	50g	gruszka	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
Karinę Gorzkiewicz-
Drzymalską