

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata	200ml	herbata	200ml	Herbata malinowa	200ml	Herbata	200ml		
	Bułka pszenna	50g	Pieczywo pszenno-żytnie	50g	Bułka pszenna (1)	50g	Bułka pszenne i razowe	50g		
	masło	10g	Masło	10g	Masło (7)	10g	Masło	10g		
	serek smietankowy	20g	szynka	20g	Pasta z jajek (3)	30g	Dżem truskawkowy	20g		
	Dżem	20g	Hummus	30g	Parówka (1,6)	50g	ser żółty	20g		
	Ogórek kiszony	30g	Papryka	30g	Pomidor	30g	Ogórek	20g		
II ŚNIADANIE	Owsianka	200ml	Bułeczka maślana	50g	BISZKOPTY	50g	flips kukurydziany	60g		
	jabłko	50g	mleko	200ml	jogurt naturalny	150g	mleko	200ml		
OBIAD	Zupa krupnik z ziemniakami	200ml	Zupa ogórkowa	200ml	Zupa pomidorowa	200ml	Zupa Kapuśniaczek	200ml		
	Stripsy z kurczaka	100g	bitki drobiowe w sosie śmietanowym	100g	Fasolka po bretońsku z bułeczką		Krokiety z mięsem	90-100g		
	ziemniaki	80g	Kasza gryczana	100g			kasza bulgur	70g		
	Surówka z	60g	surówka z ogórka kiszzonego	50g			Surówka z marchewki	60g		
PODWIECZOREK	Jabłko	50g	BANAN	50g	JABŁKO	50g	jogurt owocowy	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