

	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/graham (1)	50g	Pieczywo jasne i razowe (1)	50g
	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g
	Serek wiejski (7)	80g	dżem brzoskwiniowy	30g	Pasta z białej fasoli z cebulką	30g	Omlet jajeczny (3,7)	50g	Pasta z fasoli	30g
	Pasta z ciecior ki z papryką	30g	Ser żółty (7)	20g	Twarożek ze szczypiorkiem (7)	20g	Dżem morelowy	20g	Ser żółty (7)	20g
	Ogórek kanapkowy	30g	Papryka czerwona	30g	Pomidorki koktajlowe	20g	Ogórek zielony	30g	Pomidor	20g
II ŚNIADANIE	biszkopty	25g	humus	100g	Paluch maślany (1,3,7)	40g	Płatki kukurydziane na mleku	80g	Banan	50g
	Banan	50g	Marchew słupki	20g	Jabłko	50g	Ananas	40g	drożdżówka z serem	20g
OBIAD	Zupa szczawiowa z ziemniakami	200ml	Zupa buraczkowa z warzywami	200ml	Zupa pomidorowa z ryżem (7,9)	200ml	Zupa barszcz biały z ziemniakami	200ml	Zupa grochowa ziemniakami i majerankiem	200ml
	pierogi ze szpinakiem	220g	Kotlet brokutowy (1,3,9)	120g	zapiekanka warzywna	100g	Makaron z truskawkami i śmietaną	190-200g	Gnochi w sosie śmietanowym ze szpinakiem	180g
		50g	Kasza bulgur (1)	100g		50g		190-200g		60g
			Surówka z ogórka kiszzonego	60g		80g				
						60g				
PODWIECZOREK	arbuz	50g	Jabłko	50g	Banan	50g	Jabłko	50g	gruszka	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
Karolinę Gorzkiewicz-
Drzymalską