

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata	200ml	Herbata	200ml	Herbata malinowa	200ml	Herbata	200ml	Herbata	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 roślinne	10g	Masło roślinne	10g	Masło roślinne	10g	Masło roślinne	10g	Masło roślinne	10g
	Pasta z fasoli	30g	Paszтет (1,3,9)	40g	Pasta rybna (2, 3)	20g	Pasta z ciecierzycy i papryki	30g	Pasta z jajek (3)	30g
	Poledwica sopocka (1,6)	20g	Dżem truskawkowy	20g	Dżem morelowy	20g	Parówki z szynki (1,6)	50g	Konfitura śliwkowa (9,10,11)	20g
	Ogórek kiszony	30g	Papryka czerwona	30g	Pomidorki koktajlowe	20g	Ogórek	20g	Pomidor	20g
II ŚNIADANIE	MLEKO roślinne	150ml	Papryka	60g	Mleko	150ml	sałatka owocowa	100g	pieczywo pełnoziarniste CHRUPKIE	100g
	flips kukurydziany	100g	Kaszka manna na mleku roślinnym	200ml	wafle ryżowe	25g	Wafle ryżowe	20g	nektarynka	60g
OBIAD	krem marchwiowo-selerowy	200ml	Zupa neapolitańska z makaronem	200ml	Zupa pomidorowa z ryżem (9)	200ml	zupa fasolowa	200ml	Zupa jarzynowa (9)	200ml
	Spaghetti bolognese	180g	Ryż z kurczakiem w sosie pomarańczowym	200g	Pałki z kurczaka w sosie BBQ	210g	placki ziemniaczane z gulaszem węgierskim	250g	Paluszki rybne	100g
				80g	Ziemniaki				Ryż	80g
				60g	Surówka coleslaw				Surówka	60g
PODWIECZOREK	Jabłko	60g	Banan	60g	Krążki ananasa	60g	Jabłko	50g	Arbuz	60g

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
Gorzkiwicz-Drzymalską