

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata	200ml	Kakao (7)	200ml	Herbata malinowa	200ml	Kawa (INKA) zborzowa	200ml	Herbata	200ml
	Pieczywo bezglutenowe	50g	Pieczywo bezglutenowe	50g	Pieczywo bezglutenowe	50g	Pieczywo bezglutenowe	50g	Pieczywo bezglutenowe	50g
	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g
		30g	Pasta jajeczna (3)	30g	Pasta rybna (2, 3)	20g	Pasta z ciecierzycy i papryki	30g	Pasta z jajek (3)	30g
	Ser żółty (7)	20g	Dżem truskawkowy	20g	Twarożek ze szczypiorkiem (7)	20g	Omlet (3)	50g	Ser żółty (7)	20g
	Ogórek kiszony	30g	Papryka czerwona	30g	Pomidorki koktajlowe	20g	Ogórek	20g	Pomidor	20g
II ŚNIADANIE	Wafle ryżowe	20g	Deser kokosowy z Chia i kiwi	150g	Serek waniliowy (7)	100g	Mus owocowy	100g	Jogurt owocowy/waniliowy (7)	100g
	Suszone owoce (8,9,10,11)	40g	Pomidorki cherry	20g	Banan	50g	Wafle ryżowe	20ml	Kiwi	60g
OBIAD	krem marchwiowo-selerowy	200ml	Zupa neapolitańska	200ml	Zupa pomidorowa z ryżem (7,9)	200ml	zupa fasolowa	200ml	Zupa jarzynowa (9)	200ml
	Spaghetti bolognese	190g	Ryż z kurczakiem w sosie pomarańczowym	130g	Pałki z kurczaka w sosie BBQ	210g	placki ziemniaczane z gulaszem węgierskim	250g	Ryba pieczona na parze (2)	100g
				80g	Ziemniaki				ziemniaki	80g
				60g	Surówka colesław				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. tulin i produkty pochodne, 14. mięczaki i produkty pochodne.

Opracowano przez dietetyka  
Karolinę Gorzkiewicz-  
Drzymalską