

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK					
ŚNIADANIE		herbata	200ml	Herbata miętowa	200ml	Herbata malinowa	200ml	Herba zielona	200ml	
		Pieczywo pszenno-żytnie	50g	Bułka kajzerka	50g	Bułka kajzerka	50g	Pieczywo jasne i razowe	50g	
		Masło (7)	10g	Masło	10g	Masło	10g	Masło	10g	
		Pasta z jajek	50g	Szynka z indyka	30g	Parówka z szynki	30g	pasta twarogowa z rzodkiewką	30g	
		żółty ser	20g	Twarożek ze szczypiorkiem	20g	Pasta z jajek (3)	40g	Pasta z tuńczyka	30g	
		ogórek zielony	15g	Pomidor	20g	Ogórek zielony	30g	Salata lodowa	10g	
		260kcal		250kcal		240kcal		140kcal		
II ŚNIADANIE		mini maślana	35g	musli owocowe	60g	jogurt naturalny	100g	NEKTARYNKA	50g	
		zupa mleczna z zacierką	200ml	mleko	150ml	Pieczywo chrupkie	50 g	wafle ryżowe	38g	
			150kcal		150kcal		140kcal		140kcal	
OBIAD		Zupa Żurek	200ml	Zupa pomidorowa z ryżem	200ml	Zupa fasolowa	200ml	Marchwianka	200ml	
		Racuchy	150g	Stripsy z kurczaka z ziemniakami	160g	Kotlet ziemniaczany w sosie	140g	Filet panierowany	100g	
		jogurt naturalny	80g	Surówka z czerwonej kapusty	60g		60g	Pieczone ziemniaki	80g	
			420kcal	60g	430kcal		surówka z marchewki		Surówka z kapusty kiszonej	60g
							420kcal		430kcal	
PODWIECZOREK		banan	50g	mandarynka	100g	Jabłko	50g	Banan	50g	
			50kcal		40kcal		30kcal		50kcal	

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 Górkiewicz-Drzymalską