

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym	200 ml						
	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb jasny i żytni (1a,1b)	50 g						
	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g						
	Poledwica sopocka (1a,6,9,10)	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g						
	Pasta z ciecierzycy z oliwą	20 g	Pomidor	20 g						
	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g						
	Salata	5 g								
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g						
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem z mąki durum z koperkiem na wywarze warzywnym (1a,3,9)	200 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9,10)	200 ml						
	Gulasz drobiowy w sosie własnym bm (1a)	120 g	Racuchy z jabłkiem bm z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1a,3)	2 szt						
	Kasza bulgur (1a)	100 g	Polewa borówkowa	50 g						
	Kapusta czerwona z kukurydzą i majonezem (3,10)	40 g	Surówka z marchewki i ananase	40 g						
PODWIECZOREK	Jogurt owocowy wegański (6)	150 g	Pieczyno chrupkie (1a) + hummus (11)	2 szt/ 20g						
ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 26 PAŹDZIERNIKA 2011: dania zaproponowane w Jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skarupki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soję i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. tulin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.									OPRACOWANO PRZEC DIETETYKA: Natalia Wanga-Czajewska Dietetyk kliniczny	