



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7)	200 ml						
	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb jasny i żytni (1a,1b)	50 g						
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g						
	Poledwica sopocka (1a,6,9,10)	20 g	Twarożek ze śmietaną (7)	20 g						
	Serek wiejski (7)	20 g	Pomidor	20 g						
	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g						
	Sałata	5 g								
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g						
OBIAŁ	Zupa pomidorowa z makaronem z mąki durum zabieleną z koperkiem na wywarze warzywnym (1a,3,7,9)	200 ml	Zupa ogórkowa zabieleną z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9,10)	200 ml						
	Gulasz drobiowy w sosie własnym (1a,7)	120 g	Racuchy z jabłkiem z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1a,3,7)	2 szt						
	Kasza bulgur (1a)	100 g	Polewa borówkowo-jogurtowa (7)	50 g						
	Kapusta czerwona z kukurydzą i majonezem (3,10)	40 g	Surówka z marchewki i ananasem	40 g						
	Mięta	200 ml	Kompot owocowy jabłka - śliwka	200 ml						
PODWIECZOREK	Jogurt owocowy (7)	150 g	Pieczewo chrupkie (1a) + hummus (11)	2 szt/ 20g						

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH 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. Skorupki 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, 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. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Natalia Wanga-Czajewska
 Dietetyk kliniczny