

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Cynamonowa owsianka z orzechami (1,7,8)	200ml	Herbata owocowa	200ml	Kawa inka na mleku (1,7)	200ml	Płatki kukurydziane na mleku (1,7)	200ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50g	Bułka kajzerka (1,11)	1szt	Pieczywo jasne i orkiszowe (1,11)	50g	Pieczywo jasne i i graham (1,11)	50g	Pieczywo jasne i razowe z dynią (1,11)	50g
	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g
	Serek wiejski (7)	40g	Szynka gotowana (1,6,9,10)	40g	Serek ziołowy (7)	30g	Pasta jajeczna z serem żółtym i szczypiorkiem (3,7)	30g	Pasta rybna ze szczypiorkiem (3,4)	40g
	Powidła śliwkowe niskosłodzone	15g	Salata	10g	Kiełbasa krakowska (1,6,9,10)	30g	Schab (1,6,9,10)	20g	Ser żółty (7)	20g
	Pomidor	30g	Ogórek zielony	30g	Rzodkiewka	10g	Rzodkiewka	20g	Pomidor	30g
					Pomidor	20g				
II ŚNIADANIE	Owoc	100 g	Owoc	100 g	Owoc	100g	Owoc	100g	Marchewka do chrupania	80g
OBIADY	Zupa ogórkowa z koperkiem zabelana (1,7,9,10)	250ml	Zupa z czerwonej soczewicy (1,9)	250ml	Kapuśniak z młodej kapusty i pomidorami (1,9)	250ml	Zupa kalafiorowa z makaronowymi gwiazdkami z koperkiem zabelana (1,3,7,9)	250ml	Botwinka z jajkiem i koperkiem zabelana (1,3,7,9)	250ml
	Kurczak z indykiem w sosie maślanym ze szczypiorkiem (1,7)	80g	Duszone gołąbki po hiszpańsku w sosie pomidorowym (1)	100g/100g	Gulasz wieprzowo - warzywny	130g	Kotlecik mielony domowy pieczony [topatka] (1,3)	80g	Czekoladowe naleśniki z twarogiem o smaku pomarańczy (1,3,7)	1szt
	Kasza jęczmienna (1)	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Mix [kasza bulgur, kasza pęczak soczewica zielna] (1)	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Polewa waniliowa (7)	80g
	Surówka z czerwonej kapusty, marchewki, jabłka, natki pietruszki	80g	Buraczki	80g	Surówka wiosenna	80g	Mizeria (7)	80g		
PODWIECZOREK	Koktajl strataciella (wyrób własny) (7)	150g	Ciastka owsiane niskosłodzone [ręcznie wykrawane] (1)	4szt	Malinowo - truskawkowy serek z miodem (wyrób własny)(7)	150g/5g	Rogalik z dżemem (1,7)	1szt	Bułka maślana z miodem truskawkowym (1,3,7)	1szt

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. Skorupiaki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje 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

Sylvia Spychała  
Technolog Żywności  
Specjalista do spraw żywienia  
Dietetyk  
*Sylvia Spychała*