

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK (02.09)	Płatki owsiane (30g) z mlekiem (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynkową (20g), rzodkiewką (15g), herbata z cytryną i miodem (200ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	Nektarynka (80g)	Zupa z fasolką szparagową: włoszczyzna (70g), mięso drobiowe/wołowe (50g), fasolka szparagowa (45g), ziemniaki (50g), natka/koper (2g), przyprawy kasza orkiszowa, kurczak w sosie słodko-kwaśnym, surówka z kalarepki: kasza orkiszowa (50g), filet z kurczaka (80 g), pomidory (40g), papryka (20g), cebula (20g), olej (10g), ananas (20g), kalarepka (70g), jabłko (30g), marchew (15g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (200ml)	Grahamka (35g) z masłem (5g), jajkiem (50g), szczypiorkiem (2g), Kawa zbożowa (200ml): mleko (200ml), kawa zbożowa (5g); Banan (80g)	1,3,7,9,11 ~ 1017 kcal
WTOREK (03.09)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), Baleronem odtłuszczonym (20g), pomidorem (20g), ogórkiem świeżym (10g), kakao (200ml): mleko (200ml), kakao (5g) cukier/miód (5g)	Sok „Bajkowy” (jabłko, gruszka, seler naciowy, burak) 160 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami: Włoszczyzna (70g), mięso drobiowe/wołowe (20g), buraki (70g), ziemniaki (50g), natka/koper (3g), śmietana (10g), przyprawy Kasza pęczak, indyk pieczony , surówka z selera z rodzynkami: Kasza pęczak (50g), filet z indyka (80g), olej (5g), seler (60g), jabłko (30g), rodzynki (10g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (200ml)	Bułka (35g) z masłem (5g), miodem (30g), bawarka (200ml): napar z czarnej herbaty (100ml), mleko (100ml); Arbuz (80g)	1,3,7,9 ~1033 kcal
ŚRODA (04.09)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynką z	śliwki (80g)	Rosół z makaronem: Włoszczyzna (80g), mięso	Ryż pod pierzynką (z jabłkiem duszonym, jogurtem	1,3,7,9

	beczki (20g), papryką (15g), ogórkiem kiszonym (10g), kawa zbożowa (200ml): mleko (200ml), kawa zbożowa (5g), cukier/miód (5g)		drobiowe/wołowe (50g), makaron (30g), natka (3g), przyprawy Ziemniaki z koperkiem, kotlet schabowy, mizeria: ziemniaki (100g), koperek, schab (80g), jajko (2g), bułka tarta (5g), olej (10g), ogórek świeży (100g), jogurt (10g), śmietana (10g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (200ml)	naturalnym): ryż (50g), jabłko (80g), śmietana (10g), jogurt (10g), herbata owocowa (200ml)	~ 1029 kcal
CZWARTEK (05.09)	Płatki kukurydziane (30g), z mlekiem (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), serem białym (25g), rzodkiewką (15g), herbata z cytryną i miodem (200ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	Brzoskwinia (80g)	Zupa ogórkowa z ryżem: włoszczyzna (70g), mięso drobiowe/wołowe (20g), ryż (30g), ogórek kiszony (50g), śmietana (10g), natka/koper (2g), przyprawy Ziemniaki, kapusta faszerowana mięsem: Ziemniaki (100g), kapusta włoska (60g), mięso wieprzowe (80g), jajko (2g), przyprawy Kompot z truskawek (200ml)	Chałka (50g) z masłem (5g), maślanka owocowa (200ml)	1,3,7,9 ~1018 kcal
PIĄTEK (06.09)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynką włoską (20g), papryką (20g), kakao (200ml): mleko (200ml), kawa zbożowa (5g), cukier/miód (5g)	Arbuz (80g)	Zupa zacierkowa: włoszczyzna (85g), mięso drobiowe/wołowe (20g), zacierki (30g), natka/koper (2g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, filet z mintaja, pomidor ze szczypiorkiem ziemniaki (100g), koperek, ryba (90g), bułka tarta (5g), olej (10g), pomidor (100g),	Bułka pełnoziarnista (35g) z masłem (5g), serem żółtym (30g), pomidorem, kakao (200ml): mleko (200ml), kakao (5g) jabłko (80g)	1,3,4,7,9,11 ~ 1034 kcal

			szczypiorek (20g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (200ml)		
--	--	--	--	--	--