

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK (07.10)	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)	Śliwki (80g)	Zupa fasolowa: włoszczyzna (70g), mięso drobiowe/wołowe (50g), fasola (30g), ziemniaki (50g), natka/koper (2g), przyprawy kasza gryczana, bitki wieprzowe, surówka colesław: kasza gryczana (50g), polędwiczka wieprzowa (80g), mąka (5g), kapusta (70g), marchew (30g), natka (5g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (200ml)	Makaron (50g), z serem (40g), jogurtem naturalnym (35g), truskawkami (60g), Kawa zbożowa (200ml): mleko (200ml), kawa zbożowa (5g)	1,3,7,9, ~ 1031 kcal
WTOREK (08.10)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), Baleronem odtłuszczonym (20g), pomidorem (20g), ogórkiem świeżym (10g), kakao (200ml): mleko (200ml), kakao (5g) cukier/miód (5g)	Sok „Pomarańczowa kraina” (jabłko, pomarańcza, seler naciowy) 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 wielowarzywna: Kasza pęczak (50g), filet z indyka (80g), olej (5g), por (60g), jabłko (30g), marchew (20g), groszek (20g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (200ml)	Bułka pełnoziarnista (35g) z masłem (5g), pastą ze szprotek (szprotki 30 g, ser żółty 15g , szczypiorek 5g, przyprawy), Herbata miętowa (200ml); Banan (80g)	1,3,4,7,9,11 ~1024 kcal
ŚRODA (09.10)	Płatki kukurydziane (30g) z mlekiem (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), polędwicą	gruszka (80g)	Zupa ogórkowa z ryżem: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (50g), ogórek kiszony (50g), ryż	Chałka (50g) z masłem (5g), kakao (200ml): mleko (200ml), kakao (5g)	1,3,7,9 ~ 1039 kcal

	z indyka (20g), papryką (15g), rzodkiewką (10g), herbata z cytryną i miodem (200ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)		(30g), śmietana (10g), natka (3g), przyprawy Ziemniaki z koperkiem, klopsik wieprzowy w sosie pomidorowym, kalafior gotowany: ziemniaki (100g), koperek, mięso wieprzowe (80g), jajko (5g), bułka tarta (5g), olej (10g), przecier pomidorowy (30g), kalafior (100g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (200ml)	Jabłko (80g)	
CZWARTEK (10.10)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynką z beczki (20g), pomidorem (15g), ogórkiem kiszonym; Kawa zbożowa (200ml): mleko (200ml), kawa zbożowa (5g)	śliwki (80g)	Zarzutka z kiszonej kapusty: włoszczyzna (70g), mięso drobiowe/wołowe (20g), ziemniaki (50g), kapusta kiszona (50g), natka/koper (2g), przyprawy kasza orkiszowa, gulasz z indyka, surówka z buraków: Kasza orkiszowa (50g), udziec z indyka (80g), cebula (5g), buraki (80g), jabłko (20g), przyprawy Kompot z truskawek (200ml)	Parówka (50g) bułka (30g), z masłem (5g), keczup (10g); Napar cytrynowo – miodowy (200ml)	1,3,7,9 ~1028 kcal
PIĄTEK (11.10)	Płatki jęczmienne (30g), na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynką włoską (20g), papryką (20g), herbata z cytryną i	Arbuz (80g)	Zupa zacierkowa: włoszczyzna (85g), mięso drobiowe/wołowe (20g), zacierki (30g), natka/koper (2g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, filet z mintaja, pomidor ze	Bułka pełnoziarnista (35g) z masłem (5g), serem żółtym (30g), pomidorem, kakao (200ml): mleko (200ml), kakao (5g) jabłko	1,3,4,7,9,11 ~ 1034 kcal

	miodem (200ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)		szczypiorkiem ziemniaki (100g), koperek, ryba (90g), bułka tarta (5g), olej (10g), pomidor (100g), szczypiorek (20g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (200ml)	(80g)	
--	--	--	--	-------	--