

| | | |
|--------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek | śniadanie 300 kcal | Pieczywo pełnoziarniste (1) 73g, kiełbasa krakowska parzona 10g, pasztet (1, 3, 6, 9) 5g, warzywa 30g, woda z cytryną 200ml |
| | obiad 450 kcal | Zupa (9) ogórkowa 250ml Makaron (1) w sosie serowo (7)-ziołowym 160g, kapusta pekińska z papryką i kukurydzą 50g, woda / sok do picia 200ml |
| | podwieczorek 250 kcal | Podpłomyki bezcukrowe (1, 3, 7) 35g, koktajl truskawkowy na jogurcie (7) 200ml |
| wtorek | śniadanie 300 kcal | Mix płatków (1) na mleku (7) 220ml, bułka wrocławska (1) 27g, polędwica sopocka (6, *) 5g, ser żółty (7) 5g, warzywa 30g, herbatka owocowa 200ml |
| | obiad 450 kcal | Barszcyk (9) czerwony z ziemniakami 250ml Pulpety (1, 3, 9) a'la gołąbki bez zawijania 100g w sosie pomidorowym 20g, ryż 100g, woda / herbata z cytryną 200ml |
| | podwieczorek 250 kcal | Pieczywo chrupkie 30g, z naturalnym serkiem homogenizowanym (7) 60g i owocami 15g, owoc 60g, woda / sok do picia 200 ml |
| środa | śniadanie 300 kcal | Chlebek żytni (1) 45g z pastą rybną (ryba wędzona (4), serek kanapkowy (7), szczypiorek) 20g, wędlinka drobiową (6, 9) 15g, warzywa 30g, kakao na mleku (7) 200ml |
| | obiad 450 kcal | Zupa (9) wiosenna z kaszą perłową (1) 250ml Kluski śląskie (3) z gulaszem wieprzowym 160g, surówka z buraczków 60g, woda / sok do picia 200ml |
| | podwieczorek 250 kcal | Galaretka bez cukru 200ml, ciasteczka (1,7)/biszkopty (1,7) 30g, woda / sok do picia 200ml |
| czwartek | śniadanie 300 kcal | Tosty (1) z mozzarellą (7) i szynką (6) 70 g, ketchup (9) 20g, warzywa 30g, herbatka rumiankowa 200ml |
| | obiad 450 kcal | Zupa (9) grochowa 250m Podudzie z kurczaka pieczone z tymiankiem 60g, ziemniaki 100g, surówka z ogórka kiszzonego 60g, woda / sok do picia 200ml |
| | podwieczorek 250 kcal | Pudding (7) czekoladowy z nasionami chia 200ml, owoc 50g, woda / sok do picia 200ml |
| piątek | śniadanie 300 kcal | Pieczywo pytlowe (1) 65g z pastą jajeczną (3, 7, 10) z koperkiem 45, ser żółty (7) 20g, warzywa 30g, herbatka owocowa 200ml |
| | obiad 450 kcal | Zupa pomidorowa z makaronem (1) 250ml Kotlet mielony z ryby (1, 3, 4) 60g, ziemniaki puree 100g, parowana fasolka szparagowa 60g, woda / sok do picia 200ml |
| | podwieczorek 250 kcal | Ciasto drożdżowe (1, 3, 7) 50g, owoc 60g |

ALERGENY – LEGENDA

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne i produkty pochodne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki i siarczyny
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne

* Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, wafle ryżowe, herbata, dżem, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać śladowe ilości alergenów: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorzycy.

Do przygotowania posiłków używane są następujące przyprawy:

pieprz, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk, majeranek, oregano, bazylia, tymianek, kminek, majeranek, zioła prowansalskie, gałka muszkatołowa, papryka słodka, olejek waniliowy.

Jednocześnie przypominamy, że w żywieniu dziecka nie powinno się ograniczać produktów alergizujących, chyba, że występuje wyraźne wskazanie lekarza. Racjonalne odżywianie jest ważne w każdym wieku, a dla malucha może być wręcz kluczowe dla rozwoju.