

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK (01.09)	Płatki owsiane (30g) z mlekiem (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynkową (20g), rzodkiewką (15g), ogórkiem kiszonym (15g), herbata z cytryną i miodem (150ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	Arbuz (80g)	Zupa kalafiorowa: włoszczyzna (70g), mięso drobiowe/wołowe (20g), kalafior (50g), 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), ananas (30g), olej (10g), kalarepka (70g), jabłko (30g), marchew (15g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	Grahamka (35g) z masłem (5g), jajkiem (30g), sałatą (10g), szczypiorkiem (2g), Kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml), kawa zbożowa (5g); Jabłko (80g)	1,3,7,9, ~ 1017 kcal
WTOREK (02.09)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), Baleronem odłuszczonym (20g), pomidorem (20g), ogórkiem świeżym (10g), kakao (150ml): mleko (150ml), kakao (5g) cukier/miód (5g)	Sok bajkowy (150ml) (jabłko, gruszka, seler naciowy, burak)	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 rodzynekami: Kasza pęczak (50g), filet z indyka (80g), seler (60g), jabłko (30g), rodzyнки (10g), przyprawy kompot z wiśni (150ml)	Bułka (30g) z masłem (5g), miodem (30g); Bawarka (150ml): napar z czarnej herbaty (80ml), mleko (70ml); Nektarynka (80g)	1,3,7,9 ~1033 kcal
ŚRODA (03.09)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynką z beczki (20g), papryką	Śliwki (80g)	Rosół z makaronem: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (50g),	Ryż pod pierzynką (z jabłkiem duszonym, jogurtem naturalnym): ryż (50g), jabłko	1,3,7,9 ~ 1029 kcal

	(15g), rzodkiewką (10g), Kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml), kawa zbożowa (5g), miód (5g)		makaron (30g), natka (5g), przyprawy Ziemniaki z koperkiem, kotlet schabowy, mizeria: Ziemniaki (100g), koperek, schab (80g), jajko (2g), bułka tarta (5g), olej (10g), ogórek świeży (100g), jogurt naturalny (10g), śmietana (10g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	(80g), jogurt naturalny (20g), herbata owocowa (150ml)	
CZWARTEK (04.09)	Płatki kukurydziane (30g), z mlekiem (150 ml), pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), serkiem białym (25g), rzodkiewką (15g), herbata z cytryną i miodem (150ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	Brzoskwinia (80g)	Zupa ogórkowa z ryżem: Włoszczyzna (70g), mięso drobiowe/wołowe (20g), ogórek kiszony (50g), ryż (30g), natka/koper (2g), śmietana (10g), jajko (5g), przyprawy Ziemniaki, kapusta faszerowana mięsem: Ziemniaki (100g), kapusta włoska (60g), mięso wieprzowe (80g), jajko (3g), cebula (5g), przyprawy Kompot z truskawek (150ml)	Buleczka maślana (50g), Koktajl jagodowy (150ml): mleko (130 ml), jagody (35g)	1,3,7,9 ~1026 kcal
PIĄTEK (05.09)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynką włoską (20g), papryką (20g); Kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml), kawa zbożowa (5g), miód (5g)	Arbuz (80g)	Zupa zacierkowa: Włoszczyzna (70g), mięso drobiowe/wołowe (20g), zacierki (30g), natka (3g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, filet z mintaja, mini marchew gotowana ziemniaki (100g), koperek, ryba (90g), bułka tarta (5g),	Buleczka wielozbożowa (35g) z masłem (5g), serem żółtym (30g), pomidorem (15g), ogórkiem kiszonym (15g); Kakao (150ml): Mleko (150ml), kakao (5g) Jabłko (80g)	1,3,4,7, 9, 11 ~ 1034 kcal

			jajko (3g), olej (10g), marchew (100g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)		
--	--	--	---	--	--