

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK (08.09)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), kiełbasą podsuszaną (20g), pomidorem (20g), ogórkiem kiszonym (15g), kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml), kawa zbożowa (5g)	Arbuz (80g)	Zupa grochowa: włoszczyzna (75g), mięso drobiowe/wołowe (30g), ziemniaki (50g), groch (30g), natka/koper (2g), przyprawy ryż, gotowane kuleczki drobiowe, surówka z czerwonej kapusty: ryż (50g), mięso drobiowe (80 g), jajko (2g), mąka (5g), czerwona kapusta (80g), jabłko (20g), jogurt (10g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	Zapiekanki hawajskie: chleb tostowy (40g), ser żółty (20g), ananas (10g), keczup(5g), Kakao (150ml): mleko (150ml), kakao (5g)	1,3,7,9, ~ 1021 kcal
WTOREK (09.09)	Płatki gryczane (30g) na mleku (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), pastą jajeczną ze szczypiorkiem: jajko (50g), szczypiorek (5g), majonez (10g), herbata z cytryną i miodem (150ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	Śliwki (80g)	Zupa szczawiowa: Włoszczyzna (75g), mięso drobiowe/wołowe (30g), szczaw (30g), ziemniaki (50g), natka/koper (3g), śmietana (5g), przyprawy miks kasz z soczewica, bitki wieprzowe, sałata masłowa z warzywami z sosem jogurtowym: Kasza gryczana (50g), polędwiczka wieprzowa (80g), cebula (5g), sałata (60g), rzodkiewka (20g), kukurydza (30g), jogurt (15g), przyprawy kompot z wiśni (150ml)	Bułka (30g) z masłem (5g), serkiem śmietankowym(20g), rzodkiewką (10g), kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml), kawa zbożowa (5g); gruszka	1,3,7,9 ~1032 kcal
ŚRODA (10.09)	Pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), polędwicą sopocką (20g), papryką (15g), rzodkiewką (10g),	jabłko (80g)	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym: włoszczyzna (75g), mięso drobiowe/wołowe (30g),	Bułka pełnoziarnista (35g) z masłem (5g), pastą z makreli: makreła wędzona (40g), ser żółty (20g), szczypior (5g),	1,3,4,7,9 ~ 1030 kcal

	kakao (150ml): mleko (150ml), kakao (5g)		dynia (75g), groszek ptysiowy (15g), śmietana (10g), przyprawy Ziemniaki z koperkiem, pieczone udko z kurczaka, surówka z kapusty pekińskiej z ananasem ziemniaki (100g), koperek, udko kurczaka (120g), kapusta pekińska (70g), ananas (30g), jogurt (10g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	majonez (10g), Herbata miętowa (150ml) Banan	
CZWARTEK (11.09)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), serem żółtym (20g), pomidorem (15g), ogórkiem kiszonym; Kawa zbożowa (200ml): mleko (150ml), kawa zbożowa (5g)	nektarynka (80g)	Zupa ze słodkiej kapusty: włoszczyzna (75g), mięso drobiowe/wołowe (30g), ziemniaki (50g), natka/koper (2g), kapusta (40g), przyprawy spaghetti z sosem warzywno – mięsnym: makaron (50g), mięso wieprzowe (80g), pomidory (50g), przecier pom. (30g), papryka (30g), cebula (20g), olej (5g), mąka (5g), cebula (5g), przyprawy Kompot z truskawek (150ml)	Ciasto drożdżowe (100g), kakao (150ml): mleko (150ml), kakao (5g)	1,3,7,9 ~1039 kcal
PIĄTEK (12.09)	Płatki jaglane (30g), na mleku (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynką z liściem (20g), papryką (20g), herbata z cytryną i miodem (150ml): napar z	jabłko (80g)	Krupnik: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), kasza jęczmienna (50g), natka (3g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, pieczone kuleczki rybne,	Babka z kaszy manny z musem truskawkowym: kasza manna (50g), mleko (100ml), truskawki (60g), Napój cytrynowo - miodowy (150ml)	1,3,4,7,9 ~ 1020 kcal

	herbaty, cytryna (3g), miód (5g)		sałatka z ogórków kiszonych: ziemniaki (100g), koperek, ryba (80g), bułka tarta (5g), olej (10g), ogórek kiszony (70g), cebula (20g), jabłko (20g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)		
--	-------------------------------------	--	--	--	--