

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK (29.09)	Pieczyno mieszane (50g) z masłem (5g), szynką włoską (25g), rzodkiewką (15g), papryką (15g), kakao (150ml): mleko (150ml), kakao (5g) cukier/miód (5g)	Arbuz (80g)	Zupa ogórkowa z ryżem: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (50g), ogórek kiszony (50g), ryż (30g), śmietana (10g), natka (3g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, filet z indyka, surówka z kapusty pekińskiej z ananase: ziemniaki (100g), koperek, filet z indyka (80 g), bułka tarta (5g), jajko (5g), olej (10g), kapusta (70g), ananas (30g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	Bułka (35g) z masłem (5g), miodem (20g), kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml), kawa zbożowa (5g) Jabłko (80g)	1,3,7,9, ~ 1029 kcal
WTOREK (30.09)	Płatki jaglane (30g) z mlekiem (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), Baleronem odtłuszczonym (25g), pomidorem (20g), ogórkiem kiszonym (10g), herbata z cytryną i miodem (150ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	Sok „Zielona lemoniada” (150ml) (jabłko, ogórek, szpinak, cytryna)	Zupa fasolowa: włoszczyzna (75g), mięso drobiowe/wołowe (30g), ziemniaki (50g), fasola (30g), natka/koper (2g), przyprawy kasza orkiszowa, schab pieczony, surówka z kiszonej kapusty: kasza orkiszowa (50g), schab (80g), kapusta (80g), marchew (20g), przyprawy kompot z cz. porzeczki (150ml)	Zapiekanka makaronowa z kiełbasą i warzywami : makaron (50g), kiełbasa (35g), cebula (15g), pieczarki (30g), keczup (10g), Napar owocowo-ziółowy (150ml)	1,3,7,9 ~1027 kcal
ŚRODA (01.10)	Pieczyno mieszane (50g) z masłem (5g), szynką z indyka (25g), ogórkiem świeżym (15g), rzodkiewką (10g),	Śliwki (80g)	Krupnik: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), kasza jęczmienna (50g), natka (3g), przyprawy	Bułka pełnoziarnista (35g) z masłem (5g), pastą z makreli: makrela wędzona (40g), ser żółty (20g), szczypior (5g), majonez (10g),	1,3,4,7,9 ~ 1033 kcal

	Kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml), kawa zbożowa (5g)		Pierogi leniwe, surówka z marchewki i jabłka: ziemniaki (70g), mąka (50g), ser twarogowy (70g), jajko (5g), bułka tarta (5g), masło (5g), marchew (70g), jabłko (30g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	Herbata miętowa (150ml) Banan	
CZWARTEK (02.10)	Pieczewo mieszane (50g) z masłem (5g), szynką z beczki (20g), pomidorem (15g), ogórkiem kiszonym; Kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml), kawa zbożowa (5g)	jabłko (80g)	Biały barszcz: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), ziemniaki (50g), natka/koper (3g), śmietana (5g), przyprawy ryż, polędwiczka wieprzowa, sałata masłowa z warzywami z sosem jogurtowym: ryż (50g), polędwiczka wieprzowa (80g), cebula (5g), sałata (60g), rzodkiewka (20g), kukurydza (30g), jogurt (15g), przyprawy kompot z wiśni (150ml)	Owsianka: mleko (150ml), płatki owsiane (30g), z rodzynkami (20g), miodem (5g), owocami (60g), Herbata (150ml)	1,3,7,9 ~1030 kcal
PIĄTEK (03.10)	Kasza manna (30g), na mleku (150ml), pieczewo mieszane (35g) z masłem (5g), serem żółtym (20g), papryką (20g), herbata z cytryną i miodem (150ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	Śliwki (80g)	Zupa pieczarkowa z makaronem: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (50g), pieczarki (40g), makaron (30g), śmietana (10g), natka (3g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, ryba, surówka z kalarepką: ziemniaki (100g), koperek, ryba (90g), bułka tarta (5g), olej (10g), kalarepka (50g), jabłko (25g), marchew (25g),	Wafelek ryżowy (20g): Budyń (150ml)	1,3,4,7,9 ~ 1034 kcal

			przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)		
--	--	--	--	--	--