

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK (15.09)	Płatki kukurydziane (30g) z mlekiem (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynkową (20g), ogórkiem świeżym (20g), pomidorem (20g), herbata z cytryną i miodem 150 ml: napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	arbuz (80g)	Zupa z fasolką szparagową: Włoszczyzna (70g), mięso drobiowe/wołowe (20g), fasolka szparagowa (45g), ziemniaki (50g), natka/koper (2g), przyprawy kasza jaglana , potrawka z kurczaka, surówka coleslaw: kasza jaglana (50g), kurczak (100g), olej (5g), mąka (5g), kapusta (70g), marchew (20g), natka (10g), jogurt (20g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	Bułka (30g) z masłem (5g), serek homogenizowany (150g), herbata owocowa (150ml)	1,3,7,9 ~ 1018 kcal
WTOREK (16.09)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), polędwicą drobiową (30g), rzodkiewką (20g), kawa zbożowa 150 ml: mleko (150ml), kawa zbożowa (5g), cukier/miód (5g);	Sok „czerwony smok” (150 ml) (jabłko, mandarynka, papryka, marchew)	Zupa pomidorowa z makaronem: włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (50g), makaron (30g), natka (2g), przecier pomid. (40g), śmietana (10g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, kotlet mielony, mizeria: ziemniaki (100g), koperek, mięso wieprzowe (80g), jajko (5g), bułka tarta (5g), olej (10g), ogórek świeży (100g), jogurt (10g), śmietana (10g), przyprawy kompot z wiśni (150 ml)	Kolorowe kanapeczki: bułka pełnoziarnista (35g) z masłem (5g), serem żółtym (20g), sałatą (10g), papryką (15g), kakao (150ml): mleko (150ml), kakao (5g)	1,3,7,9 ~ 1033 kcal
ŚRODA (17.09)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynką wiejską (30g), papryką (20g), ogórkiem świeżym	jabłko (80g)	Zupa jarzynowa z kaszą pęczak: włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (20g), bukiet warzyw (60g), kasza pęczak	Drożdżówka z budyniem (50g), kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml), kawa zbożowa (5g);	1,3,7,9 ~ 1037 kcal

	(20g), kakao (150ml): mleko (150ml), kakao (5g), cukier/miód (5g)		(30g), śmietana (10g), natka/koper (3g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, kotlet jajeczny, pomidor ze szczypiorkiem ziemniaki (100g), jajko (75g), bułka tarta (15g), koperek, olej (10g), szczypior (30g), pomidor (90g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)		
CZWARTEK (18.09)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), Szynką gotowaną (20g), pomidorem (20g), ogórkiem kiszonym (15g), kakao (150ml): mleko (150ml), kakao (5g), cukier/miód (5g)	śliwki (80g)	Biały barszcz: włoszczyzna (75g), mięso drobiowe/wołowe (30g), ziemniaki (50g), śmietana (10g), przyprawy kasza gryczana, szynka pieczona, buraczki gotowane: kasza gryczana (50g), mięso wieprzowe (80g), buraki (100g), przyprawy kompot z truskawek (150ml)	Bułka pełnoziarnista (35g) z masłem (5g), fasolka szparagowa gotowana (100g), bawarka (150 ml): napar z czarnej herbaty (80ml), mleko (70ml)	1,3,7,9 ~ 1015 kcal
PIĄTEK (19.09)	Płatki orkiszowe (30g) na mleku (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), polędwicą drobiową (25g), rzodkiewką (25g), herbata z cytryną i miodem (150ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	Arbuz (80g)	Zupa koperkowa z ryżem: włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), ryż (30g), koper (3g), przyprawy ziemniaki, paluszki rybne, surówka z kiszonej kapusty : ziemniaki (100g), koperek, paluszki rybne (100g), olej (10g), kapusta kiszona (80g), marchew (20g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150 ml)	Bułka (30g) z masłem (5g), dżemem (30g), kawa zbożowa 150 ml: mleko (150ml), kawa zbożowa (5g); jabłko (80g)	1,3,4,7,9 ~ 1039 kcal

Alergeny:

1 - zboża zawierające gluten,

3 - jaja

4 - ryby,

6 – soja,

7 – mleko i produkty mleczne,

9 – seler,

10 – gorczyca,

11 – sezam,