

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK (13.10)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynką włoską, ogórkiem świeżym (15g), pomidorem (15g), Kakao (150ml): mleko (150ml), kakao	Gruszka (80g)	Krupnik: włoszczyzna (85g), mięso drobiowe/wołowe (30g), kasza pęczak (30g), natka/koper (3g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, pieczone udko z kurczaka, surówka z marchewki i jabłka: ziemniaki (100g), koperek, udko z kurczaka (120 g), marchew (80g), jabłko (20g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	Racuszki z jabłkiem: mąka (50g), jajko (5g), jabłko (40g), kefir (20g), proszek do pieczenia Kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml), kawa zbożowa (5g)	1,3,7,9, ~ 1029 kcal
WTOREK (14.10)	Płatki gryczane (30g) na mleku (150ml), Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), baleronom odtłuszczonym (20g), papryką (15g), ogórkiem kiszonym (15g), herbata owocowa (150ml)	Sok „Buraczana słodczy” (150ml) (jabłko, burak, cytryna)	Zupa pomidorowa z ryżem: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (50g), ryż (30g), natka (3g), przecier pomid. (40g), śmietana (10g), przyprawy Ziemniaki z koperkiem, kotlet schabowy, mizeria: ziemniaki (100g), mięso wieprzowe (80g), jajko (5g), bułka tarta (5g), olej (10g), ogórek (100g), jogurt (10g), śmietana (10g), przyprawy kompot z wiśni (150ml)	Bułeczka alpejska (35g), z masłem (5g), serkiem śmietankowym (20g), rzodkiewką (10g), Napój cytrynowo – miodowy (150ml)	1,3,7,9 ~1036 kcal
ŚRODA (15.10)	Płatki jęczmienne (30g), z mlekiem (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), polędwicą sopocką (20g), ogórkiem świeżym (15g), rzodkiewką (10g),	śliwki (80g)	Zupa szczawiowa: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), szczaw (30g), ziemniaki (50g), śmietana (10g), przyprawy Ryż, kurczak w sosie curry,	Zapiekani hawajskie: chleb tostowy (40g), ser żółty (20g), ananas (10g), keczup (5g), Kakao (150ml): mleko (150ml), kakao	1,3,7,9 ~ 1027 kcal

	herbata z cytryną i miodem (150ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)		surówka z białej kapusty: ryż (50g), filet z kurczaka (80g), cebula (5g), mąka (5g), mleko (30ml), śmietana (10ml), kapusta (70g), marchew (20g), jabłko (10g), natka, przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)		
CZWARTEK (16.10)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), serem żółtym (20g), pomidorem (15g), ogórkiem kiszonym (15g); Kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml), kawa zbożowa (5g)	Jabłko (80g)	Biały barszcz: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), ziemniaki (50g), (3g), przyprawy Spaghetti z sosem warzywno-mięsnym: makaron (50g), mięso wieprzowe (80g), pomidory (50g), przecier pomid. (30g), papryka (30g), cebula (20g), olej (5g), mąka (5g), przyprawy Kompot z truskawek (150ml)	Drożdżówka z budyniem (50g), Koktajl wieloowocowy (150ml)	1,3,7,9 ~1029 kcal
PIĄTEK (17.10)	Kasza manna (30g), na mleku (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynką drobiową (20g), papryką (20g), ogórkiem świeżym (15g), herbata z cytryną i miodem (150ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	Arbuz (80g)	Zupa pieczarkowa z makaronem: włoszczyzna (75g), mięso drobiowe/wołowe (30g), makaron (30g), pieczarki (40g), śmietana (10g), natka/koper (2g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, pieczone kuleczki rybne, surówka z kiszonej kapusty: ziemniaki (100g), koperek, ryba (90g), bułka tarta (5g), olej (10g), kapusta kiszona	Bułka (35g) z masłem (5g), dżemem (30g), Kakao (150ml): mleko (150ml), kakao; gruszka	1,3,4,7 ~ 1034 kcal

			(80g), marchew (20g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)		
--	--	--	---	--	--