

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK (20.10)	Płatki żytnie (30g) na mleku (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynkową (20g), pomidorem (15g), ogórkiem kiszonym (15g), herbata z cytryną i miodem (150ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	śliwki (80g)	Zupa fasolowa: włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), ziemniaki (50g), groch (30g), natka/koper (2g), przyprawy kasza bulgur, gotowane kuleczki drobiowe, surówka z czerwonej kapusty kasza bulgur (50g), mięso drobiowe (80g), jajko (2g), mąka (5g), czerwona kapusta (80g), jabłko (20g), jogurt (10g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	Bułka (30g), z masłem (5g), serek homogenizowany (150g), herbata owocowa (150ml)	1,3,7,9, ~ 1020 kcal
WTOREK (21.10)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), twarożkiem (20g), rzodkiewką (15g), szczypiorkiem (10g), Rumianek (150ml):	Gruszka (80g)	Zupa ogórkowa z ryżem: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), ogórek kiszony (50g), ryż (30g), natka/koper (3g), śmietana (10g), przyprawy Ziemniaki, kapusta faszerowana mięsem: Ziemniaki (100g), kapusta włoska (60g), mięso wieprzowe (80g), cebula (5g), jajko (3g), przyprawy kompot z wiśni (150ml)	Cynamonka, kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml), kawa zbożowa (5g)	1,3,7,9 ~1033 kcal
ŚRODA (22.10)	Płatki jaglane (30g) z mlekiem (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), polędwicą z indyka (20g), ogórkiem	jabłko (80g)	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), dynia (75g), groszek	Bułka pełnoziarnista (35g) z masłem (5g), pastą z makreli: makrele wędzona (40g), ser żółty (20g), szczypior (5g), majonez (10g),	1,3,4,7,9 ~ 1030 kcal

	świeżym (15g), rzodkiewką (10g), herbata z cytryną i miodem (150ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)		ptysiowy (15g), przyprawy Ziemniaki z koperkiem, kotlet jajeczny, sałata masłowa z warzywami z sosem jogurtowym: ziemniaki (100g), jajko (75g), bułka tarta (10g), koperek, olej (10g), szczypior (30g), sałata (60g), papryka (20g), szczypior (10g), kukurydza (20g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	Herbata miętowa (150ml) Banan	
CZWARTEK (23.10)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), kielbasą podsuszaną (20g), pomidorem (15g), ogórkiem kiszonym (15g); Kakao (150ml): mleko (150ml), kakao (5g)	Gruszka (80g)	Zupa jarzynowa: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), bukiet warzyw (50g), ziemniaki (50g), natka/koper (2g), śmietana (10g), przyprawy kasza gryczana, szynka pieczona, buraczki gotowane Kasza gryczana (50g), mięso wieprzowe (80g), buraki (100g), przyprawy Kompot z truskawek (150ml)	Makaron (50g) z serem (40g), jogurtem naturalnym (25g), truskawkami (60g), Napój cytrynowo – miodowy (150ml)	1,3,7,9 ~1023 kcal
PIĄTEK (24.10)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynką z liściem (20g), sałata (10g), papryką (15g), Kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml), kawa zbożowa (5g)	Jabłko (80g)	Zupa zacierkowa: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (50g), zacierki (30g), natka (3g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, ryba, mini marchew gotowana:	Bułka (30g) z masłem (5g), miodem (20g), Bawarka (150ml)	1,3,4,7 ~ 1037 kcal

			ziemniaki (100g), koperek, ryba (90g), bułka tarta (5g), jajko (3g), olej (10g), mini marchew (100g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)		
--	--	--	---	--	--