

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK (27.10)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynką z beczki (20g), rzodkiewką (15g), ogórkiem kiszonym (15g), kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml), kawa zbożowa (5g) cukier/miód (5g)	jabłko (80g)	Zupa ze słodkiej kapusty: włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), kapusta włoska (40g), ziemniaki (50g), natka/koper (2g), przyprawy kasza jaglana, potrawka z kurczaka, marchewka gotowana z groszkiem kasza jaglana (50g), kurczak (100g), olej (5g), mąka (5g), marchew (80g), groszek (20g), masło (5g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	Ciasto drożdżowe (100g), Kakao (150ml): mleko (150ml), kakao (5 g)	1,3,7,9, ~ 1019 kcal
WTOREK (28.10)	Płatki gryczane (30g) z na mleku (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), Polędwicą sopocką (20g), pomidorem (20g), ogórkiem świeżym (10g), herbata z cytryną i miodem (150ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	Sok „Cynamonowy raj” (150ml) (jabłko, cynamon, cytryna)	Krupnik z kaszą pęczak: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), kasza pęczak (30g) natka/koper (3g), przyprawy Ziemniaki z koperkiem, kotlet mielony, mizeria: Ziemniaki (100g), koperek, mięso wieprzowe (80g), cebula (20g), jako (5g), bułka tarta (5g), olej (10g), ogórek świeży (100g), jogurt (10g), śmietana (10g), przyprawy kompot z wiśni (150ml)	Grahamka (35g) z masłem (5g), pastą ze szprotek (szprotki 25g, ser żółty 15 g, szczypiorek 5 g, przyprawy); Herbata miętowa (150ml) Banan	1,3,4,7,9 ~1037 kcal
ŚRODA (29.10)	Płatki jęczmienne (30g) z mlekiem (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), baleronem odtłuszczonym (20g),	śliwki (80g)	Zupa pomidorowa z makaronem: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (50g), makaron (30g), natka/koper	Babka z kaszy manny z musem truskawkowym: kasza manna (50g), mleko (100ml), truskawki (60g), Napój cytrynowo-miodowy	1,3,7,9 ~ 1020 kcal

	papryką (15g), rzodkiewką (10g), herbata z cytryną i miodem (150ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)		(2g), przecier pomid. (40g), śmietana (10g), przyprawy Kartacze z mięsem, surówka z kiszonej kapusty: kartacze, kapusta kiszona (80g), marchew (20g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	(150ml)	
CZWARTEK (30.10)	Pieczyno mieszane (50g) z masłem (5g), szynką gotowaną (20g), pomidorem (15g), ogórkiem świeżym (15g); Kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml), kawa zbożowa (5g)	Gruszka (80g)	Zupa szczawiowa: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), szczaw (30g), ziemniaki (50g), natka/koper (2g), śmietana (10g), przyprawy kasza orkiszowa, kolorowy kociołek: piersi kurczaka duszone w warzywach (pomidory, papryka, cebula, cukinia, fasolka szparagowa): Kasza orkiszowa(50g), filet z kurczaka (80g), pomidory (30g), cebula (20g), cukinia (30g), fasolka (30g), przecier pomid.(30g), przyprawy Kompot z truskawek (150ml)	Buleczka wielozbożowa (35g) z masłem (5g), jajkiem (45g), szczypiorkiem (2g), Koktajl malinowy (150ml): mleko (130ml), maliny (40g)	1,3,7,9 ~1016 kcal
PIĄTEK (31.10)	Pieczyno mieszane (50g) z masłem (5g), szynką włoską (20g), papryką (20g), kakao (150ml): mleko (150ml), kakao (5g)	Jabłko (80g)	Zupa koperkowa z ryżem: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (50g), ryż (30g), koperek (5g), przyprawy ziemniaki, paluszki rybne, surówka z kapusty	Kolorowe kanapeczki: bułka pełnoziarnista (35g) z masłem (5g), serem żółtym (20g), sałatą (10g), papryką (15g), ogórkiem kiszonym (15g), Kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml), kawa (5 g)	1,3,4,7 ~ 1035 kcal

			pekińskiej z ananasem: ziemniaki (100g), koperek, paluszki rybne (100g), olej (10g), kapusta pekińska (70g), ananas (30g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)		
--	--	--	---	--	--