

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK (03.11)	Płatki kukurydziane (30g) z mlekiem (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), pastą jajeczną ze szczypiorkiem: jajko (50g), szczypiorek (5g), majonez (10g), herbata z cytryną i miodem (150ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	jabłko	Zupa pieczarkowa z makaronem: włoszczyzna (75g), mięso drobiowe/wołowe (30g), makaron (30g), pieczarki (40g), śmietana (10g), natka/koper (2g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, kotlet z piersi kurczaka, bukiet warzyw gotowanych: ziemniaki (100g), koperek, filet z kurczaka (80 g), bułka tarta (5g), jajko (5g), olej (10g), bukiet warzyw (100g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	Bułka pełnoziarnista (35g) z masłem (5g), parówka (50g), keczup (5g), Kawa zbożowa (150ml)	1,3,7,9, ~ 1028 kcal
WTOREK (04.11)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), Szynką drobiową (20g), papryką (20g), rzodkiewką (10g), kakao (150ml): mleko (150ml), kakao (5g) cukier/miód (5g)	banan	Barszcz czerwony z ziemniakami: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), buraki (100g), ziemniaki (50g), natka/koper (2g), śmietana (10g), przyprawy Miks kasz z soczewicą, klops pieczony, ogórek kiszony Miks kasz (50g), mięso wieprzowe (80g), cebula (5g), jajko (3g), bułka tarta (5g), olej (10g), ogórek kiszony (100g), przyprawy kompot z wiśni (150ml)	Bułka pełnoziarnista (35g) z masłem (5g), kalafior gotowany (100g), napar owocowo-ziołowy (150ml)	1,3,7,9 ~1019 kcal
ŚRODA (05.11)	Płatki żytnie (30g) z mlekiem (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynkową (20g), ogórkiem świeżym	śliwki (80g)	Zarzutka z kiszonej kapusty: włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), ziemniaki (50g), kapusta	Ciasto jogurtowe z brzoskwinia (80g), Kakao (150ml): mleko (150ml), kakao (5g)	1,3,7,9 ~ 1031 kcal

	(15g), pomidorem (10g), herbata z cytryną i miodem (150ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)		kiszona (50g), natka/koper (2g), przyprawy ryż, gulasz z indyka, surówka z kalarepki: kasza kuskus (50g), udziec z indyka (80g), cebula (10g), olej (5g), kalarepka (70g), jabłko (30g), marchew (20g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)		
CZWARTEK (06.11)	Pieczyno mieszane (50g) z masłem (5g), szynką z liściem (20g), rzodkiewką (15g), ogórkiem kiszonym (15g); Kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml), kawa zbożowa (5g)	gruszka (80g)	Zupa brokułowa: włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), ziemniaki (50g), brokuły (50g), natka/koper (2g), przyprawy kasza gryczana, bitki wieprzowe, surówka z białej rzodkwi z papryką: Kasza gryczana (50g), polędwiczka wieprzowa (80g), cebula (5g), rzodkiew (80g), papryka (20g), przyprawy Kompot z czarnej porzeczki (150ml)	Bulka (30g) z masłem (5g), serkiem białym (30g), kisiel truskawkowy (150ml)	1,3,7,9 ~1023 kcal
PIĄTEK (07.11)	Pieczyno mieszane (50g) z masłem (5g), serem żółtym (20g), papryką (20g), pomidorem (15g), kakao (150ml): mleko (150ml), kakao (5g) cukier/miód (5g)	jabłko (80g)	Zupa zacierkowa: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (50g), zacierki (30g), natka (3g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, pieczone kotlety rybne, fasolka szparagowa ziemniaki (100g), koperek, ryba (90g), olej (5g), fasolka (100g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	Wafelek ryżowy (30g), budyń waniliowy (150ml)	1,3,4,7,9 ~ 1021 kcal