

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK (10.11)	Pieczyczo mieszane (50g) z masłem (5g), szynką drobiową (20g), Pomidorem (15g), ogórkiem świeżym (15g), Kakao (150ml): mleko (150ml), kakao (5g), miód (5g)	Jabłko (80g)	Zupa ogórkowa z ryżem: włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), ogórek kiszony (50g), ryż (30g), natka/koper (2g), śmietana (10g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, sznycel roślinny, surówka z marchewki i jabłka: ziemniaki (100g), koperek, sznycel roślinny (60g), marchew (80g), jabłko (20g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	Bułka (35g) z masłem (5g), dżemem (30g), Kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml), kawa zbożowa (5g);	1,3,7,9, ~ 1017 kcal
WTOREK (11.11)			ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI		
ŚRODA (12.11)	„Radosne dzieciaki lubią różne smaki” – bufet szwedzki dla dzieci z gr. V. Płatki orkiszowe (30g) z mlekiem (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynką z beczki (20g), papryką (15g), rzodkiewką (10g), herbata z cytryną i miodem (150ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	gruszka (80g)	Biały barszcz: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (50g), ziemniaki (50g), śmietana (5g), przyprawy ryż, kurczak w sosie curry, surówka z selera z rodzynkami: ryż (50g), filet z kurczaka (70g), cebula (5g), mąka (5g), mleko (30ml), śmietana (10ml), papryka (15g), seler (70g), jabłko (20g), rodzynki (10g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	Buleczka maślana (50g), koktajl malinowy (150ml)	1,3,7,9 ~ 1029 kcal

CZWARTEK (13.11)	Płatki kukurydziane (30g), z mlekiem (150 ml), pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), polędwicą sopocką (25g), ogórkiem świeżym (15g), herbata z cytryną i miodem (150ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	Sok „Różowa pantera” (150ml) (jabłko, gruszka, czerwona kapusta)	Zupa fasolowa: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), ziemniaki (50g), fasola (30g), natka/koper (2g), przyprawy Kasza bulgur, schab pieczony, surówka z kiszonej kapusty: Kasza bulgur (50g), schab (80g), kapusta (80g), marchew (20g), przyprawy Kompot z truskawek (150ml)	Zapiekanka makaronowa z kiełbasą i warzywami: makaron (50g), kiełbasa (35g), cebula (15g), pieczarki (30g), keczup (10g), Herbata owocowa (150ml)	1,3,7,9 ~1031 kcal
PIĄTEK (14.11)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), serem żółtym (25g), pomidorem (15g), ogórkiem kiszonym (15g), ; Kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml), kawa zbożowa (5g), miód (5g)	Jabłko (80g)	Zupa jarzynowa z kaszą pęczak: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (20g), kasza (30g), bukiet warzyw (50g), natka (3g), śmietana (5g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, filet z mintaja, sałata z rzodkiewką, kukurydzą i szczypiorkiem ziemniaki (100g), koperek, ryba (90g), bułka tarta (5g), jajko (3g), olej (10g), sałata (50g), rzodkiewka (20g), kukurydza (25g), szczypiorek (5g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	Bułeczka alpejska (35g) z masłem (5g), kiełbasą podsuszaną (20g), papryką (15g), ogórkiem świeżym (15g) Kakao (150ml): Mleko (150ml), kakao (5g)	1,3,4,7, 9, 11 ~ 1034 kcal