

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK (17.11)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynką z liściem(20g), papryką (20g), ogórkiem kiszonym (15g), kakao (150ml): mleko (150ml), kakao (5g) cukier/miód (5g)	Gruszka (80g)	Zupa pieczarkowa z makaronem: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), makaron (30g), pieczarki. (40g), natka/koper (2g), śmietana (10g), śmietana (10g), przyprawy Ziemniaki z koperkiem, pieczone udko z kurczaka, marchewka gotowana z groszkiem: ziemniaki (100g), koperek, udko z kurczaka (110g), marchew (80g), groszek (20g), mąka (5g), masło (5g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	Bułka (30g) z masłem (5g), serek homogenizowany (150g), herbata owocowa (150ml)	1,3,7,9, ~ 1025 kcal
WTOREK (18.11)	Płatki żytnie (30g) z mlekiem (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), baleronem (25g) , rzodkiewką (15g), herbata z cytryną i miodem (150ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	jabłko (80g)	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym: włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), ziemniaki (30g), kalafior (40g), seler (40g), śmietana (10g), groszek ptysiowy (15g), przyprawy Ziemniaki z koperkiem, kotlet jajeczny, surówka z kapusty pekińskiej z papryką i rzodkiewką Ziemniaki (100g), jajko (75g), bułka tarta (10g), koperek, olej (10g), szczypior (20g), kapusta (70g), papryka (20g), rzodkiewka (10g),	Zapiekanki hawajskie: chleb tostowy (35g), ser żółty (20g), ananas (10g), keczup (5g), kakao (150ml)	1,3,7,9 ~1040 kcal

			przyprawy, kompot z czarnej porzeczki (150ml)		
ŚRODA (19.11)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynką gotowaną (20g), papryką (15g), ogórkiem świeżym (15g), Kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml), kawa zbożowa (5g) cukier/miód (5g)	banan (80g)	Zupa szczawiowa: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), szczaw (30g), ziemniaki (50g), natka/koper (2g), śmietana (10g), przyprawy Kasza orkiszowa, indyk pieczony, buraczki gotowane: Kasza orkiszowa (50g), filet z indyka (80g), buraki (100g), przyprawy, kompot z owoców mieszanych (150 ml)	Grahamka (50g) z masłem (5g), jajkiem (45g), szczypiorkiem (10g), Bawarka (150ml) Jabłko (80g)	1,3,4,7,9 ~ 1029 kcal
CZWARTEK (20.11)	Płatki gryczane (30g) na mleku (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynką z indyka (20g), rzodkiewką (15g), papryką (20g); herbata z cytryną i miodem (150ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	Gruszka (80g)	Zupa koperkowa z ryżem: włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), ryż (30g), koperek, 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 wiśni (150 ml)	Drożdżówka z serem (50g), Kawa zbożowa (150ml)	1,3,7,9 ~1033 kcal
PIĄTEK (21.11)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynkową (20g), ogórkiem świeżym (20g), pomidorem (15g), Kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml), kawa zbożowa (5g) cukier/miód (5g)	jabłko (80g)	Zupa zacierkowa: włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), zacierki (30g), natka/koper (2g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, paluszki rybne, ogórek kiszony:	Ciasteczko zbożowe, kisiel wieloowocowy (150ml)	1,3,4,7 ~ 1038 kcal

			ziemniaki (100g), koperek, paluszki rybne (100g), olej (10g), ogórek kiszony (100g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)		
--	--	--	--	--	--