

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK (24.11)	Kasza manna (30g) na mleku (150 ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynką włoską (20g), ogórkiem kiszonym(20g), rzodkiewką (20g), herbata z cytryną i miodem (150ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	Sharon (80g)	Zupa z fasolką szparagową: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (20g), fasolka (40g), ziemniaki (50g), natka/koper (2g), przyprawy Kasza kuskus, kurczak w sosie słodko-kwaśnym, surówka wielowarzywna: Kasza kuskus (50g), filet z kurczaka (80g), pomidory (40g), papryka (20g), cebula (20g), ananas (20g), olej (5g), kalarepka (30g), kapusta pekińska (20g), marchew (20g),por (20g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	Ryż pod pierzynką (z jabłkiem duszonym, jogurtem naturalnym): ryż (50g), jabłko (80g), jogurt naturalny (20g), herbata owocowa (150ml)	1,3,7,9 ~ 1029 kcal
WTOREK (25.11)	Płatki kukurydziane (30g) z mlekiem (150ml), pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), polędwicą drobiową (20g), papryką (20g), pomidorem (15g), herbata z cytryną i miodem (150ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	Sok „Marchewkowe pole” (150ml) (jabłko, marchew, pietruszka, cytryna)	Zupa pomidorowa z makaronem włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (50g), makaron (30g), natka/koper, przecier pomid. (40g), śmietana (10g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, kotlet mielony, mizeria ziemniaki (100g), koperek, mięso wieprzowe (80g), cebula (20g), jajko (5g), bułka tarta (5g), olej (10g), ogórek świeży (100g), jogurt (5g), śmietana (5g), przyprawy kompot z wiśni (150 ml)	Bułka (50g) z masłem (5g), miodem (20g), Kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml), kawa zbożowa (5g), Jabłko (80g)	1,3,7,9 ~ 1035 kcal

ŚRODA (26.11)	Pieczyno mieszane (50g) z masłem (5g), polędwicą sopocką (20g), rzodkiewką (15g), ogórkiem świeżym (15g), kakao (150ml): mleko (150ml), kakao (5g), cukier/miód (5g)	Gruszka (80g)	Krupnik: włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), kasza jęczmienna (30g), natka/koper, przyprawy Pierogi leniwe, surówka z marchewki i jabłka: ziemniaki (70g), mąka (50g), ser twarogowy (70g), jajko (5g), masło (5g), bułka tarta (5g), marchew (70g), jabłko (30g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	Bułka pełnoziarnista (35g) z masłem (5g), pastą ze szprotek (szprotki 25g, ser żółty 10g, szczypiorek 5g, przyprawy), herbata miętowa; Banan (80g)	1,3,4,7,9 ~ 1033 kcal
CZWARTEK (27.11)	Pieczyno mieszane (50g) z masłem (5g), Serem żółtym (20g), pomidorem (15g), ogórkiem kiszonym (15g), kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml), kawa zbożowa (5g), cukier/miód (5g)	Jabłko (80g)	Zarzutka z kiszonej kapusty: włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), kapusta kiszona (50g), ziemniaki (50g), natka/koper, przyprawy kasza gryczana, pulpeciki w sosie śmietanowo- ziołowym ze szpinakiem, bukiet warzyw gotowanych kasza gryczana (50g), mięso wieprzowe (80 g), mleko (30ml), śmietana (10ml), bułka (7g), jajko (3g), szpinak (5g), masło (3g), bukiet warzyw (10g), przyprawy kompot z truskawek (150ml)	Owsianka: mleko (150ml), płatki owsiane (30g), rodzynki, płatki migdałów, miód, owoce, Herbata (150ml)	1,3,7,8,9 ~ 1029 kcal

PIĄTEK (28.11)	Płatki orkiszowe (30g) na mleku (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), Szynką z liściem (20g), rzodkiewką (15g), papryką (15g), herbata z cytryną i miodem (150ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	Gruszka (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, pieczone kuleczki rybne, surówka z czerwonej kapusty Ziemniaki (100g), koperek ryba (90g), bułka (5g), kapusta czerwona (70g), jabłko (30g), przyprawy Kompot z owoców mieszanych (150ml)	Bułeczka alpejska (35g), z masłem (5g), serkiem śmietankowym (20g), pomidorem (15g), Koktajl wieloowocowy (150ml)	1,3,4,7,9 ~ 1031 kcal
---------------------------	---	---------------	---	--	--------------------------