	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK (08.12)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), serem białym (20g), rzodkiewką (15g), ogórkiem kiszonym (15g), kakao (150ml)	Mandarynki (80g)	**Zupa szczawiowa:** Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), szczaw (30g), ziemniaki (50g), natka/koper (3g), śmietana (5g), przyprawy **ryż, kolorowy kociołek: piersi kurczaka duszone w warzywach (pomidory, papryka, cebula, cukinia, fasolka szparagowa):** kasza kuskus (50g), filet z kurczaka (80g), pomidory (30g), cebula (20g), cukinia (30g), fasolka (30g), pomid. (30g), olej (5g), przyprawy **kompot z owoców mieszanych** (150ml)	Bułka pełnoziarnista (35g) z masłem (5g), parówka (50g), keczup (5g) Napój cytrynowo - miodowy (150ml)	1,3,7,9, ~ 1018 kcal
WTOREK (09.12)	Płatki jęczmienne (30g) z mlekiem (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), Serem żółtym (20g), pomidorem (20g), ogórkiem świeżym (10g), Herbata z cytryną i miodem (150 ml)	Sok „Eliksir elfów" (150ml) (jabłko, gruszka, czerwona porzeczka)	**Barszcz czerwony z ziemniakami:** Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), buraki (100g), ziemniaki (50g), natka/koper (2g), śmietana (10g), przyprawy **makaron, klops pieczony z jajkiem, marchewka gotowana z groszkiem** makaron (50g), mięso wieprzowe (80g), jajko (10g), cebula (10g), bułka tarta 3g), olej (5g), marchew (70g), groszek (30g), masło (5g), mąka (5g), przyprawy **Kompot z truskawek** (150ml)	Drożdżówka z budyniem (50g), kawa zbożowa (150ml)	1,3,7,9 ~1039 kcal

ŚRODA (10.12)	„Radosne dzieciaki lubią różne smaki" -bufet szwedzki dla dzieci z gr. V. Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), kiełbasą podsuszaną (25g), rzodkiewką (10g), papryką (10g) Kakao (150 ml)	Gruszka (80g)	**Zupa pieczarkowa z makaronem:** włoszczyzna (70g), mięso drobiowe/wołowe (30g), makaron (40g), pieczarki (40g), śmietana (10g), przyprawy **Ziemniaki z koperkiem, filet z indyka, surówka z surówka z kalarepki:** ziemniaki (100g), koperek, filet z indyka (80g), bulka tarta (5g), jajko (5g), olej (10g), kalarepa (60g), jabłko (20g), marchew (20g), przyprawy **kompot z owoców mieszanych** (150ml)	Bułka pełnoziarnista (35g) z masłem (5g), pastą z makreli: makrela wędzona (40g), ser żółty (20g), szczypior (5g), majonez, przyprawy, Herbata miętowa (150 ml) Banan (80g)	1,3,4,7,9 ~ 1034 kcal
CZWARTEK (11.12)	Płatki kukurydziane (30g) z masłem (5g), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynką gotowaną (25g), pomidorem (15g), ogórkiem świeżym (15g); Herbata z cytryną i miodem (150 ml)	Mandarynki (80g)	**Zupa fasolowa:** Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (20g), fasola (30g), ziemniaki (50g), natka/koper (2g), przyprawy **Kasza bulgur, polędwiczka wieprzowa, surówka colesław** kasza (50g), polędwiczka wp (80g), cebula (10g), olej (5g), kapusta (80g), marchew (20g), natka, przyprawy **kompot z cz.porzeczki** (150ml)	Grahamka (50g) z masłem (5g), jajkiem (40g), szczypiorkiem (5g), Bawarka (150ml); Jabłko (80g)	1,3,7,9 ~1026 kcal
PIĄTEK (12.12)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynką z indyka (20g), rzodkiewką (20g), ogórkiem kiszonym (15g) Kawa zbożowa (150ml):	jabłko (80g)	**Zupa zacierkowa:** Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (50g), zacierki (30g), natka (3g), przyprawy **ziemniaki z koperkiem,**	Babka z kaszy manny z musem truskawkowym: kasza manna (50g), mleko (100ml), truskawki (60g); Napój cytrynowo- miodowy (150ml)	1,3,4,7,9 ~ 1023 kcal

			ryba pieczona, sałata z rzodkiewką, kukurydzą i szczypiorkiem: ziemniaki (100g), koperek, ryba (90g), olej (5g), sałata (50g), rzodkiewka (20g), kukurydza (25g), szczypiorek (5g), przyprawy **kompot z owoców mieszanych** (150ml)		