

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK (12.01)	Płatki żytnie (30g) na mleku (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynkową (20g), pomidorem (15g), ogórkiem kiszonym (15g), herbata z cytryną i miodem (150ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	mandarynka (80g)	Zupa ogórkowa z ryżem: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (50g), ryż (30g), natka/koper (3g), ogórek kiszony (40g), 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), masło, mąka, przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	Racuszki z jabłkiem: mąka (50g), jajko (5g), jabłko (40g), kefir (20g), proszek do pieczenia Kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml), kawa zbożowa (5g)	1,3,7,9, ~ 1025 kcal
WTOREK (13.01)	Płatki jęczmienne (30g), z mlekiem (150 ml), Pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), Pastą jajeczną ze szczypiorkiem, herbata z cytryną i miodem (150ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	Gruszka (80g)	Zupa brokułowa: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), brokuły (50g), ziemniaki (50g), natka/koper (3g), śmietana (10g), przyprawy Kasza gryczana, polędwiczka wieprzowa, surówka z czerwonej kapusty: Kasza gryczana (50g), polędwiczka wieprzowa (80g), cebula (5g), kapusta czerwona (80g), jabłko (20g), przyprawy kompot z wiśni (150ml)	Ciasto marchewkowe, kawa zbożowa	1,3,7,9 ~1033 kcal
ŚRODA	„Radosne dzieciaki lubią różne smaki” -bufet	Jabłko (80g)	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysowym:	Bułka (35g) z masłem (5g), pastą z ryby gotowanej: ryba	1,3,4,7,9

(14.01)	szwedzki dla dzieci z gr. V. Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), polędwicą sopocką (25g), rzodkiewką (10g), papryką (10g) Kawa zbożowa (150 ml)		Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), dynia (75g), groszek ptysiowy (15g), śmietana (3g), przyprawy Ziemniaki z koperkiem, kotlet schabowy, mizeria: ziemniaki (100g), koperek, schab (80g), bułka tarta (5g), jajko, olej (10g), ogórek świeży (100g), jogurt naturalny (10g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	(40g), jajko (5g), szczypiorek (5g), majonez, Herbata miętowa (150 ml); banan	~ 1035 kcal
CZWARTEK (15.01)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynką z liściem (20g), pomidorem (15g), ogórkiem kiszonym (15g); Kakao (150ml): mleko (150ml), kakao (5g)	Mandarynka (80g)	Zupa szczawiowa: włoszczyzna (75g), mięso drobiowe/wołowe (30g), ziemniaki (50g), śmietana (5g), przyprawy kasza jaglana, potrawka z kurczaka, buraki gotowane: kasza jaglana (50g), kurczak (100 g), olej (5g), buraki (100g), przyprawy kompot z truskawek (150ml)	Bułka (30g) z masłem (5g), serek homogenizowany (150g), kisiel owocowy (150ml)	1,3,7,9 ~1023 kcal
PIĄTEK (16.01)	Płatki owsiane (30g) z mlekiem (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), polędwicą drobiową (20g), papryką (15g), Herbata z cytryną i miodem (150ml)	Gruszka (80g)	Krupnik: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (50g), kasza jęczmienna (30g), natka (3g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, filet z mintaja, ogórek kiszony: ziemniaki (100g), koperek, ryba (90g), bułka tarta (5g), jajko (3g), olej (10g), ogórek kiszony (100g), przyprawy	Bułka (30g) z masłem (5g), miodem (20g), Kawa zbożowa (150ml)	1,3,4,7 ~ 1037 kcal

			kompot z owoców mieszanych (150ml)		
--	--	--	---	--	--