

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK (19.01)	Płatki kukurydziane (30g) z mlekiem (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynką włoską(20g), ogórkiem śwież.(20g), rzodkiewką (20g), herbata owocowa (150ml)	Mandarynka (80g)	Zupa grochowa: Włoszczyzna (70g), mięso drobiowe/wołowe (20g), groch (45g), ziemniaki (50g), natka/koper (2g), przyprawy Spaghetti z sosem warzywno - mięsnym: Makaron (50g), mięso wieprzowe (80g), cebula (10g), pomidory (50g), przecier pomid (30g), olej (5g), papryka (30g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	Bułka pełnoziarnista (30g) z masłem (5g), parówka (50g), keczup (5g) Napój cytrynowo - miodowy	1,3,7,9 ~ 1018 kcal
WTOREK (20.01)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), polędwicą sopocką (30g), papryką (20g), ogórkiem kiszonym (15g) kawa zbożowa 150 ml: mleko (150ml), kawa zbożowa (5g), cukier/miód (5g);	Sok „pastelowy” (150 ml) (jabłko, kapusta czerwona, cytryna)	Zupa pomidorowa z makaronem: włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (50g), makaron (30g), natka (2g), przecier pomid. (40g), śmietana (10g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, kotlet jajeczny, surówka z selera z rodzynkami ziemniaki (100g), koperek, jajko (75g), bułka tarta (10g), olej (10g), szczypior (10g), seler (60g), jabłko (30g), rodzynki (10g), przyprawy kompot z wiśni (150 ml)	Bułeczka maślana (50g), kakao (150ml)	1,3,7,9 ~ 1033 kcal
ŚRODA (21.01)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynką wiejską (30g), papryką (20g), ogórkiem świeżym (20g),	jabłko (80g)	Zupa jarzynowa z kaszą pęczak: włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (20g), bukiet warzyw (60g), kasza pęczak (30g), śmietana (10g), natka/koper	Kolorowe kanapeczki: bułka pełnoziarnista (35g) z masłem (5g), serem żółtym (20g), sałatą (5g), pomidorem, ogórkiem kiszonym, kawa	1,3,7,9 ~ 1037 kcal

	bawarka (150ml)		(3g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, kapusta faszerowana mięsem ziemniaki (100g), kapusta włoska (60g), mięso wieprzowe (80g), cebula (5g), jajko (3g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	zbożowa	
CZWARTEK (22.01)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), twarożkiem z rzodkiewką (30g), kakao (150ml): mleko (150ml), kakao (5g), cukier/miód (5g)	gruszka (80g)	Biały barszcz: włoszczyzna (75g), mięso drobiowe/wołowe (30g), ziemniaki (50g), śmietana (10g), przyprawy kasza bulgur, kurczak w sosie curry, surówka z kalarepki: kasza bulgur (50g), filet z kurczaka (70g), cebula (5g), mąka (5g), mleko (30ml), śmietana (10 ml), papryka (15g), kalarepka (70g), jabłko (30g), przyprawy kompot z truskawek (150ml)	Bułka (35g) z masłem (5g), dżemem (30g), koktajl malinowy (150 ml)	1,3,7,9 ~ 1015 kcal
PIĄTEK (23.01)	Płatki orkiszowe (30g) na mleku (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), kielbasą podsuszaną (25g), ogórkiem świeżym (15g), herbata z cytryną i miodem (150ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	jabłko (80g)	Zupa zacierkowa: włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (50g), zacierki (30g), natka (3g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, pieczone kuleczki rybne, surówka z kiszonej kapusty : ziemniaki (100g), koperek, paluszki rybne (100g), olej (10g), kapusta kiszona (80g), marchew (20g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150 ml)	Babka z kaszy manny z musem truskawkowym: kasza manna (50g), mleko (100ml), truskawki (60g); Napar owocowo – ziołowy (150ml)	1,3,4,7,9 ~ 1039 kcal

Alergeny:

1 - zboża zawierające gluten,

3 - jaja

4 - ryby,

6 – soja,

7 – mleko i produkty mleczne,

9 – seler,

10 – gorczyca,

11 – sezam,