

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK (31.08)					
WTOREK (01.09)	Płatki kukurydziane (30g) z mlekiem (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem, szynką (20g), rzodkiewką (15g), ogórkiem kiszonym (15g), Herbata z cytryną i miodem	Sok „Bajkowy” (150 ml) (jabłko, gruszka, seler naciowy, burak)	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywno - mięsnym, Ziemniaki (100g) z koperkiem, kotlet jajeczny (85g), surówka z selera z rodzynekami (100g), kompot z owoców mieszanych (150ml)	Zapiekanki hawajskie: chleb tostowy (50g), ser żółty (20g), keczup (5g), bawarka (150 ml)	1,3,7,9 ~ 1015 kcal
ŚRODA (02.09)	Płatki jaglane (30g) na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem, pastą warzywną, herbata owocowa	Jabłko (80g)	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym, Kasza kuskus (50g), kolorowy kociołek: piersi kurczaka (70g) duszne w warzywach (pomidory, papryka, cebula, cukinia, fasolka szparagowa), Woda z cytryną i miętą	Bułeczka otrębowa (40g) z masłem, serkiem śmietankowym, kisiel z owocami (150 ml)	1,3,7,9 ~ 1019 kcal
CZWARTEK (03.09)	Pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), twarożkiem ze szczypiorkiem (30g), herbata z cytryną	śliwki (80g)	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym, Makaron (50g) z soczewicą w sosie pomidorowym, sałatka z ogórków kiszonych i cebulki (80g), kompot z wiśni	Bułka (35g) z masłem, miodem, kawa zbożowa	1,3,7,9 ~1013 kcal
PIĄTEK (04.09)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), baleronem odtłuszczonym (25g), papryką (15g), ogórkiem świeżym (15g), ; Kawa zbożowa (150ml)	Arbuz (80g)	Krupnik z kaszą pęczak na wywarze warzywno – mięsnym, ziemniaki z koperkiem (100g) pieczone kuleczki rybne (100g), surówka z buraków (100g), woda z cytryną i miętą	Babka z kaszy manny (40g) z mussem truskawkowym, herbata owocowa	1,3,4,7, 9 ~ 1021 kcal

--	--	--	--	--	--