

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK (07.09)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem serem żółtym (25g), rzodkiewką (15g), papryką (20g) Kawa zbożowa (150ml)	Arbuz (80g)	Zupa ogórkowa z ryżem na wywarze warzywnym, ziemniaki z koperkiem (100g), kotlet z piersi indyka (80g), surówka z czerwonej kapusty (100g), woda z cytryna i miętą	Ciasto drożdżowe (80g), koktajl jagodowy	1,3,7,9 ~ 1018 kcal
WTOREK (08.09)	Płatki gryczane (30g) z mlekiem (150 ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), południcą sopocką (20g), pomidorem (20g), ogórkiem kiszonym (15g) Herbata z cytryną i miodem (150 ml)	jabłko (80g)	Krupnik na wywarze warzywym, Kluseczki leniwe (100g), surówka z marchewki i jabłka (100g), kompot z wiśni	Bułka pełnoziarnista (35g) z masłem, pastą z makreli (makrela, ser żółty, szczypiorek) (30g), herbata miętowa, Banan (80g)	1,3,4,7,9 ~ 1022 kcal
ŚRODA (09.09)	Płatki kukurydziane (30g) z mlekiem (150ml), Pieczywo mieszane (35g) z masłem pastą jajeczną ze szczypiorkiem (30g), Herbata z cytryna i miodem	śliwki (80g)	Rosół z makaronem (50g), ziemniaki z koperkiem (100g), pieczona pałka z kurczaka (120g), sałata masłowa z warzywami (rzodkiewka, kukurydza, papryka) z sosem jogurtowym (100g), kompot z owoców mieszanych	Racuszki z jabłkiem, kakao	1,3,7,9 ~ 1025 kcal

CZWARTEK (10.09)	Pieczyno mieszane (45g) z masłem kurczakiem gotowanym (30g), ogórkiem świeżym, kiełkami warzywnymi, kakao (150ml)	Arbuz (80g)	Zarzutka z kiszonej kapusty na wywarze warzywnym, makaron (50g) z pesto słonecznikowym i chrupiącą cieciorą (80g), woda z cytryną i miętą	Kolorowe kanapeczki: grahamka (40g) z masłem, mozzarella, sałatą, pomidorem, rzodkiewką, napój cytrynowo - miodowy	1,3,7,9 ~ 1018 kcal
PIĄTEK (11.09)	Pieczyno mieszane (35g) z masłem szynką gotowaną, ogórkiem kiszonym, papryką, Kawa zbożowa (150ml)	jabłko (80g)	Zupa fasolowa na wywarze warzywno-mięsny, kasza orkiszowa (50g) ryba po grecku (90g), surówka z kapusty pekińskiej z ananasem (100g), kompot z owoców mieszanych	Bułka pełnoziarnista (35g) z masłem, fasolka szparagowa gotowana (100g), herbata owocowa	1,3,4,7,9 ~ 1028 kcal

Alergeny:

- 1** - zboża zawierające gluten,
- 3** - jaja
- 4** - ryby,
- 6** – soja,
- 7** – mleko i produkty mleczne,
- 9** – seler,
- 10** – gorczyca,
- 11** – sezam,