

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK (14.09)	Płatki jęczmienne (30g) z mlekiem (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem humusem z suszonymi pomidorami, (15g), herbata z cytryna i miodem (150ml)	Śliwki (80g)	Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym na wywarze warzywnym: Ziemniaki z koperkiem (100g), kotlet mielony (75g), mizeria (100g) Kompot z czarnej porzeczki (150ml)	Ryż (50g) pod pierzynką (z jabłkiem duszonym (80g) , jogurtem naturalnym (20g), herbata owocowa	1,3,7,9, ~ 1020 kcal
WTOREK (15.09)	Pieczywo mieszane (35g) z masłem szynką z liściem (20g), pomidorem (15g), papryką (15g), kawa zbożowa (150ml)	Sok „Winogronek” (jabłko, gruszka, winogrono, burak)	Barszcz czerwony z ziemniakami (50g) na wywarze warzywnym, Makaron (50g) z sosem shrekowym (szpinak, serek wiejski, czosnek, bazylia, Woda z cytryna i miętą	Buleczka maślana (45g), kakao (150ml)	1,3,4,7,9 ~1029 kcal
ŚRODA (16.09)	Płatki jaglane (30g) z mlekiem (150 ml), Pieczywo mieszane (35g) z masłem, pastą z sera feta z ziołami (25g) Herbata z cytryną i miodem	Jabłko (80g)	Zupa brokułowa z ziemniakami (50g) na wywarze warzywno - mięsnym Kopytka (100g), indyk pieczony (80g), marchewka gotowana z groszkiem (100g), Kompot z owoców mieszanych (150ml)	Wafle ryżowe, budyń waniliowy (150ml)	1,3,7,9 ~ 1037 kcal
CZWARTEK (17.09)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem polędwicą z indyka, rzodkiewką (15g), papryką (15g) Kakao (150ml):	Gruszka (80g)	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami (50g) na wywarze warzywnym Kasza bulgur (50g) z kurkumą, warzywny kociołek (papryka żółta i czerwona, cukinia, marchew, seler naciowy) z zieloną soczewicą, ogórek kiszony	Buleczka alpejska (45g) z masłem, jajkiem, szczypiorkiem, kawa zbożowa (150ml)	1,3,7,9 ~1021 kcal

			Woda z cytryną i miętą		
PIĄTEK (18.09)	Pieczyno mieszane (35g) z masłem, mozzarellą (25g), ogórkiem świeżym (20g), pomidorem (20g), Bawarka (150ml)	Arbuz (80g)	Zupa zacierkowa na wywarze warzywno – mięsnym, Ziemniaki z koperkiem (100g), filet z mintaja (80g) surówka z kapusty kiszanej (100g) Woda z cytryną i miętą (150ml)	Bułka (35g) z masłem, dżemem (20g), kakao (150 ml)	1,3,4,7,9 ~ 1033 kcal