

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK (21.09)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem, szynkową (25g), papryką (15g), ogórkiem świeżym (15g), kakao (150ml)	śliwki (80g)	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywno – mięsnym, ziemniaki z koperkiem (100g), filet z indyka (80g), surówka z kalarepki z marchewką i jabłkiem (100g), woda z cytryną i miętą (150ml)	Bułka (35 g) z masłem, serek waniliowy (150g), kawa zbożowa	1,3,7,9, ~ 1033 kcal
WTOREK (22.09)	Płatki żytnie (30g) z mlekiem (150 ml), Pieczywo mieszane (35g) z masłem, Serem żółtym (25g), pomidorem (15g), rzodkiewką (15g), herbata z cytryną i miodem (150ml)	Jabłko (80g)	Zupa szczawiowa z jajkiem na wywarze warzywnym, ziemniaki z koperkiem (100g), kotlet z kalafiora (kalafior, jajko, mąka, szczypiorek, przyprawy) 100g, mini marchew gotowana (100g), Kompot z truskawek (150ml)	Buleczka otrębowa (40g) z masłem, pastą z ryby gotowanej z ogórkiem kiszonym (30g), herbata miętowa (150ml); banan	1,3,7,9 ~1019 kcal
ŚRODA (23.09)	Płatki kukurydziane (30g) z mlekiem (150 ml), Pieczywo mieszane (50g) z masłem, pastą jajeczną ze szczypiorkiem, herbata z cytryną i miodem (150ml)	Gruszka (80g)	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzwno- mięsnym, kasza gryczana (50g), szynka pieczona (80g), surówka z czerwonej kapusty (100g) kompot z owoców mieszanych (150 ml)	Owsianka z owocami (jabłko, śliwka) i rodzynkami, herbata owocowa (150ml)	1,3,7,9,11 ~ 1034 kcal
CZWARTEK (24.09)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), serem polędwica drobiową (25g), papryką (15g), rzodkiewką (15g), Kawa zbożowa (150ml):	jabłko (80g)	Krupnik z kaszą pęczak na wywarze warzywnym, ziemniaki z koperkiem (100g,) pulpeciki z soczewicy i kaszy jaglanej (100g) w sosie pomidorowym z cukinią, ogórek kiszony Woda z cytryną i miętą (150ml)	Ciasto marchewkowe (80g), kakao (150ml)	1,3,7,9 ~1021 kcal
PIĄTEK	Pieczywo mieszane (50g)	Śliwki (80g)	Zupa pieczarkowa z	Grahamka (35 g) z masłem,	1,3,4,7,9

(25.09)	z masłem, twarogiem z rzodkiewką i szczypiorkiem (30g), herbata z cytryną i miodem (150ml)		makaronem, Ziemniaki z koperkiem (100g), ryba pieczona (80g), surówka z buraków z jabłkiem (100g), Kompot z owoców mieszanych (150ml)	kiełbasą podsuszaną, ogórkiem kiszonym, rzodkiewką, kawa zbożowa (150ml)	~ 1033 kcal
----------------	--	--	---	--	-------------