

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY
PONIEDZIAŁEK (26.10)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynką z liściem(20g), papryką (20g), rzodkiewką (15g), kakao (150ml)	jabłko (80g)	Biały barszcz na wywarze warzywno - mięsnym z ziemniakami, miks kasz z soczewicą, potrawka z kurczaka, mizeria, Woda z cytryna i miętą	Bułka z masłem, serek waniliowy, kawa zbożowa	1,3,7,9,
WTOREK (27.10)	Płatki żytnie (30g) z mlekiem (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), Kurczakiem gotowanym (25g) , pomidorem (15g), ogórkiem kiszonym (15g), herbata z cytryną i miodem (150ml)	Sok „Dygniogłowy” (150ml) (jabłko, dynia, marchew, cytryna)	Krupnik na wywarze warzywnym, kluseczki leniwe, surówka z marchewki i jabłka kompot z czarnej porzeczki	Bułka pełnoziarnista z masłem, pastą z makreli wędzonej ze szczypiorkiem, herbata miętowa; banan	1,3,4,6,7,9
ŚRODA (28.10)	Płatki kukurydziane z mlekiem, Pieczywo mieszane (30g) z masłem (5g), humusem z suszonymi pomidorami, papryką, Herbata z cytryna i miodem (150ml)	gruszka (80g)	Rosół z makaronem, ziemniaki z koperkiem, kotlet mielony, surówka z buraków z jabłkiem, Woda z cytryna i miętą	Owsianka z owocami (jabłko, śliwka), rodzynkami i żurawiną, herbata owocowa	1,3,7,9
CZWARTEK (29.10)	Pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynką z beczki (20g), rzodkiewką (15g), ogórkiem świeżym (20g); Kawa zbożowa	śliwki (80g)	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami na wywarze warzywnym, kasza bulgur z kurkumą, warzywny kociołek (papryka żółta i czerwona, cukinia, marchew, seler naciowy) z Zieloną soczewicą, ogórek kiszony, kompot z wiśni	Bułka (35g) z masłem (5g), miodem (20g); Koktajl malinowy	1,3,7,9

PIĄTEK (30.10)	Pieczewo mieszane (50g) z masłem (5g), serem żółtym (20g), ogórkiem kiszonym (15g), rzodkiewką (15g), Bawarka (150ml)	jabłko (80g)	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywno – mięsnym, ziemniaki z koperkiem, ryba, surówka z kalarepki, woda z cytryną i miętą	Bułka pełnoziarnista (35g) z masłem, schabem pieczonym, papryką, kiełkami warzywnymi, Kawa zbożowa	1,3,4,7,9
---------------------------	--	--------------	---	--	-----------