

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>Poniedziałek</b> 02-09-24r.	Owsianka z owocami (200ml) Bułka graham (45g) z szynką (15g) Ogórek i sałata Gruszka (65g) Herbata z miętą (200ml)  <b>(laktoza gluten seler soja)</b>	Zupa ogórkowa (200ml) Makaron ze szpinakiem i parmezanem (120g) Pomidor koktajlowy Kompot (200ml)  <b>(gluten laktoza seler jaja gorczyca)</b>	Jogurt naturalny (100g) Jabłko (50) Granola wyrób własny (30g) Herbata z cytryną (200ml)  <b>(laktoza, gluten orzechy sezam)</b>
<b>Wtorek</b> 03-09-24r.	Chleb wieloziarnisty (80g) z pasztetem (30 g) i ogórkiem kiszonym Kawa inka na mleku (150 ml) Banan (60 g)  <b>(laktoza gluten soja)</b>	Zupa kalafiorowa (200 ml) Indyk (80 g) z kaszą jaglaną (50 g) Surówka z marchewki i jabłka Kompot (200 ml)  <b>(gluten laktoza seler)</b>	Budyń czekoladowy (150ml) z borówkami (30 g) i płatkami migdałowymi (10g) Herbata malinowa(200ml)  <b>(gluten, laktoza)</b>
<b>Środa</b> 04-09-24r.	Ryż na mleku z malinami (200ml) Chleb mieszany (35 g) Pasta z szynki (15 g) i papryka (30g) Śliwki (110g) Herbata z pokrzywą (200ml)  <b>(laktoza gluten seler soja)</b>	Pieczarkowa z makaronem (200ml) Udka z kurczaka pieczone (80g) Surówka z białej kapusty Ziemniaki (100g) Kompot (200ml)  <b>(laktoza gluten soja seler)</b>	Ciasto marchewkowe (80g) z serkiem śmietankowym (30g) Herbata cytrynowa (200ml)  <b>(gluten laktoza jaja gorczyca)</b>
<b>Czwartek</b> 05-09-24r.	Pieczyczo mieszane (80g) z pastą jajeczną (35g) i ogórek zielony Kakao na mleku (150ml) Brzoskwinia (70g)  <b>(laktoza gluten jaja soja)</b>	Krem z cukinii i brokuła (200ml) z grzankami Schab duszony w sosie pomidorowym (120g) Ziemniaki (100g) i buraki zasmażane (50g) Kompot (200ml)  <b>(laktoza gluten, seler)</b>	Owocowa sałatka z jogurtem i ziarnami słonecznika (150g) Herbata z rumiankiem (200ml)  <b>(gluten laktoza orzechy)</b>
<b>Piątek</b> 06-09-24r.	Tosty (80g) z serem (30g) i papryką (40g) Kawa inka na mleku (150ml) Jabłko (70g)  <b>(gluten laktoza soja)</b>	Rosół z kury (200ml) Mintaj smażony (80g) Surówka z kapusty kiszonej (50g) Ziemniaki (100g) Kompot (200ml)  <b>(gluten soja jaja ryby seler gorczyca)</b>	Bułka (70g) z serkiem śmietankowym (35g) i pomidorem (40g) Kakao na mleku (200ml)  <b>(gluten laktoza soja)</b>

**ALERGENY: gluten laktoza jaja ryby soja seler gorczyca sezam orzechy**

Dietetyk Dietoprofilaktyk  
*Monika Ignaczak*  
inż. Monika Ignaczak