

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 09-09-24r.	Płatki jęczmienne na mleku (300ml) z maliną i borówką Pieczywo mieszane (45g) z masłem (5g) ogórek słupek jabłko (70g) Herbata z miętą (150ml) (laktoza gluten soja)	Krupnik z kaszą i ziemniakami (300ml) Pierogi z mięsem (120g) Marchew słupek (50g) Kompot (200ml) (gluten seler jaja gorczyca)	Placki na jogurcie naturalnym (80g) jabłko (110) Kakao na mleku (250ml) Woda do picia wg potrzeb (laktoza gluten soja orzechy)
Wtorek 10-09-24r.	Chleb wieloziarnisty (80g) z twarogiem (30 g) rzodkiewką, szczypiorek i ogórek kawa inka na mleku (250 ml) gruszka (70 g) (laktoza gluten soja)	Zupa z czerwonej soczewicy z groszkiem ptysiowym(300ml) Kotlet drobiowy (100 g) z kaszą (50 g) surówka z kiszzonego ogórka (110g) Kompot (200 ml) (gluten laktoza seler jaja gorczyca)	Kasza manna (250ml) z borówkami (30 g) i siemieniem (5g) gruszka (70g) herbata malinowa (200ml) Woda do picia wg potrzeb (gluten laktoza orzechy)
Środa 11-09-24r.	Kasza jaglana na mleku z borówkami (300ml) Chleb mieszany (35 g) masło (5g) papryka słupek (45g) Herbata z cytryną (150ml) (laktoza gluten orzechy)	Barszcz ukraiński z ziemniakami (300ml) Pulpety z indyka w sosie jogurtowym (80g) Fasolka szparagowa (110g) ziemniaki (100g) Kompot (200ml) (laktoza gluten soja seler gorczyca)	Kefir z malinami i granolą (wyrób własny) (150g) Śliwka węgierka (3 szt.) herbata z hibiskusa (200ml) Woda do picia wg potrzeb (gluten laktoza gorczyca orzechy)
Czwartek 12-09-24r.	Pieczywo mieszane (80g) z masłem (5g) parówka z szynki (50g) ogórek zielony słupek (55g) kawa inka na mleku (250ml) śliwka (3 szt.) (laktoza gluten seler soja)	Kapuśniak (300ml) Kluski leniwe (120g) z masłem (5g) i bułką tartą marchew słupek (90g) Kompot (200ml) (laktoza gluten seler soja)	Kisiel z jabłek (wyrób własny) (150g) kakao na mleku (250ml) banan cząstki (60g) Woda do picia wg potrzeb (gluten laktoza)
Piątek 13-09-24r.	Owsianka na mleku z malinami i płatkami migdałowymi (300ml) Pieczywo mieszane (35g) ser żółty (15g) papryka słupek (30g) Jabłko (70g) Herbata z pokrzywą (150 ml) (gluten laktoza)	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) Dorsz w sosie śmietanowym (80g) z ryżem (50g) surówka z kapusty pekińskiej (110g) Kompot (200ml) (gluten laktoza soja ryby seler)	Ciasto dyniowe (70g) kakao na mleku (250ml) jabłko cząstki (110g) Woda do picia wg potrzeb (gluten laktoza soja jaja)

ALERGENY: gluten laktoza jaja ryby soja seler gorczyca orzechy

Dietetyk Dietoprofilaktyk

 inż. Monika Ignaczak