

PRZEOSZKOLE

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 30-09-24r.	Owsianka z owocami (300 ml) bułka graham (45g) z szynką (15g) ogórek i sałata gruszka (70g) herbata z miętą (200ml) (laktoza gluten seler soja)	Zupa ogórkowa z ziemniakami (300ml) makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i parmezanem (120g) pomidor koktajlowy Kompot (200ml) (gluten laktoza seler jaja gorczyca)	Jogurt naturalny (250 ml) jabłko (70) granola wyrób własny (15g) herbata z cytryną (200ml) woda do picia wg potrzeb (laktoza, gluten orzechy sezam)
Wtorek 01-10-24r.	Chleb wieloziarnisty (80g) z pasztetem (wyrób własny) (30g) i ogórkiem kiszonym kawa inka na mleku (250 ml) banan (60 g) (laktoza gluten soja)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (300 ml) Indyk pieczony (80 g) z kaszą jaglaną (50 g) surówka z marchewki i jabłka (110g) Kompot (200 ml) (gluten laktoza seler)	Budyń czekoladowy na mleku (250ml) z borówkami (30 g) i płatkami migdałowymi (10g) herbata malinowa(200ml) woda do picia wg potrzeb (gluten, laktoza)
Środa 02-10-24r.	Ryż na mleku z malinami (300ml) chleb mieszany (35 g) pasta z szynki (15 g) i papryka słupki herbata z pokrzywą (200ml) śliwki (110g) (laktoza gluten seler soja)	Pieczarkowa z makaronem (300ml) udka z kurczaka zapiekane (80g) surówka z białej kapusty(110g) ziemniaki (100g) Kompot (200ml) laktoza gluten soja seler)	Ciasto marchewkowe (110g) Mleko z miodem (250ml) Brzoskwinia (1 szt.) woda do picia wg potrzeb (gluten laktoza jaja gorczyca)
Czwartek 03-10-24r.	Pieczywo mieszane (80g) z pastą jajeczną (35g) i ogórek zielony kakao na mleku (150ml) brzoskwinia (70g) (laktoza gluten jaja soja)	Krem z cukinii i brokuła (300ml) z grzankami schab duszony w sosie pomidorowym (80g) ziemniaki (100g) i buraki zasmażane (110g) Kompot (200ml) (laktoza gluten, seler)	Owocowa sałatka (banan jabłko, gruszka) z jogurte i ziarnami słonecznika (15 herbata z rumiankiem (200ml) woda do picia wg potrzeb (gluten laktoza orzechy)
Piątek 04-10-24r.	Bułka (70g) z serkiem śmietankowym (35g) i pomidorem (40g) kakao na mleku (250ml) woda do picia wg potrzeb (gluten laktoza soja) Jabłko (110g)	Rosół z kury (300ml) z makaronem <i>Minuta</i> Mintaj smażony (80g) surówka z kapusty kiszonej (110g) ziemniaki (100g) Kompot (200ml) (gluten soja jaja ryby seler gorczyca)	Tosty (80g) z serem (30g) Papryka słupki kawa inka na mleku (250) (gluten laktoza soja)

ALERGENY: gluten laktoza jaja ryby soja seler gorczyca sezam orzechy