

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 21-10-24r.	Bułka pszenna i graham (70 g) z masłem (5 g) i ser biały. twarogowy (15g) ze szczypiorkiem Ogórek zielony (45g) Kakao na mleku (250 ml) herbata z maliną (200ml) jabłko (70 g) (laktoza gluten seler soja)	Pomidorowa z ryżem (300ml) Naleśniki pełnoziarniste z serem i musem malinowym (120g) Kalarepka słupki (70g) Kompot (200ml) (gluten laktoza seler jaja gorczyca)	Kefir naturalny (150 ml) Banan plastry (35g) płatki migdałowe (15g) Mleko z miodem (200ml) woda do picia wg potrzeb (laktoza, gluten orzechy soja)
Wtorek 22-10-24r.	Zacierki na mleku z malinami (250 ml) Pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g) szynkówka (15g) z pomidorem (100g) gruszka (70 g) Herbata z pokrzywą (200 ml) (laktoza gluten jaja soja seler)	Zupa ogórkowa z ziemniakami (300 ml) Pulpety z indyka duszone w sosie koperkowym (80 g) z kaszą pęczak (50 g) Mizeria z ogórka (110g) Kompot (200 ml) (gluten laktoza seler soja)	Budyń jaglany z borówkami (150ml) i płatkami migdałowymi (5g) Kawa inka na mleku (250ml) herbata malinowa(200ml) woda do picia wg potrzeb (gluten laktoza orzechy soja)
Środa 23-10-24r.	Pieczywo mieszane (80g) Jajecznica na maśle (100g) ogórek kiszony (80g) Kawa inka na mleku (250ml) brzoskwinia cząstki (50g) (laktoza gluten jaja soja)	Krem z kalafiora z makaronem (300ml) Gulasz z szynki (80g) z ziemniakami (100g) surówka z marchewki i jabłka (110g) Kompot (200ml) (laktoza gluten soja seler)	Tosty francuskie zapiekane (110g) Mleko z miodem (250ml) Jabłko cząstki (70 g) woda do picia wg potrzeb (gluten laktoza jaja gorczyca)
Czwartek 24-10-24r.	Owsianka z bananem i borówką (250ml) chleb mieszany (35 g) kabanos wieprzowy (35 g) papryka słupki (80g) herbata z cytryną (200ml) Mandarynka (1 szt.) (laktoza gluten seler soja)	Krupnik z kaszą bulgur (300ml) Pierogi z serem (80g) Surówka z czerwonej kapusty(110g) Kompot (200ml) (laktoza gluten, seler)	Koktajl bananowo gruszkowy na mleku z jogurtem i otrębami pszennymi (150g) chrupki kukurydziane woda do picia wg potrzeb (gluten laktoza orzechy)
Piątek 25-10-24r.	Tortilla rollsy (80g) z serem (30g) Sałatą, papryką, ogórek słupki kakao na mleku (250ml) Ananas cząstki (50g) (gluten laktoza gorczyca soja)	Rosół z kury (300ml) z makaronem Paluszki rybne (70g) Surówka z kiszzonego ogórka (110 g) Ziemniaki (100g) Kompot (200ml) (gluten soja jaja ryby seler gorczyca)	Bułka ziarnista (70g) z serkiem śmietankowym (35g) i pomidorem (40g) Jabłko cząstki (70g) kakao na mleku (250ml) woda do picia wg potrzeb (gluten laktoza soja)

ALERGENY: gluten laktoza jaja ryby soja seler gorczyca sezam orzechy