

| DATA                               | ŚNIADANIE  | OBIAD  | PODWIECZOREK  |
|------------------------------------|--|--|---|
| <b>Poniedziałek<br/>09-12-24r.</b> | Płatki kukurydziane na mleku (250ml) z maliną<br>Pieczywo mieszane (45g) z masłem (5g)<br>ogórek słupek<br>jabłko (70g)<br>Herbata z pokrzywą (200ml)<br><b>(laktoza gluten soja)</b>  | Zupa grochowa z ziemniakami (300ml)<br>Makaron kokardki z serem białym (110g) i musem truskawkowym<br>Marchew słupek (70g)<br>Kompot (200ml)<br>Mandarynka - szkoła<br><b>(laktoza gluten soja seler gorczyca)</b>   | Naleśniki (70g) opiekane ze szpinakiem i serem (60g)<br>papryka słupek (80g)<br>Kawa inka na mleku-250ml<br>Woda do picia wg potrzeb<br><br><b>(laktoza gluten seler jaja gorczyca)</b>                             |
| <b>Wtorek<br/>10-12-24r.</b>       | Pieczywo mieszane (45g) - sałata lodowa, pomidorki koktajlowe, ogórek zielony, jajecznica (55g) na maśle ze szczypiorkiem(5g)<br>kakao na mleku (250ml)<br>gruszka (100 g)<br>herbata z rumiankiem (200ml)<br><br><b>(laktoza gluten jaja soja)</b>                | Barszcz biały z makaronem (300ml) Filet drobiowy panierowany (90 g) z ryżem (100 g)<br>surówka z białej kapusty (110g)<br>Kompot (200 ml)/<br>Pomarańcza 0,5 - szkoła<br><b>(gluten laktoza seler jaja gorczyca)</b> | Płatki jęczmienne na mleku (250ml) z borówkami (30 g) kiwi (1 szt.)<br>herbata z cytryną (200ml)<br>suszone morele, woda z cytryną i miodem wg potrzeb<br><br><b>(gluten laktoza)</b>                               |
| <b>Środa<br/>11-12-24r.</b>        | Płatki orkiszowe na mleku z bananem (250 ml)<br>chleb mieszany (35 g) masło (5g)<br>pasta z tuńczyka (10g)<br>wędlina drobiowa, kiełki rzodkiewki, papryka słupek (90g)<br>mandarynka (1 szt.)<br>herbata z cytryną (200ml)<br><br><b>(laktoza gluten orzechy)</b> | Zacierkowa z ziemniakami (300ml)<br>Mielony kotlet, ziemniakami(80g) z koperkiem<br>Surówka z buraczka czerwonego (110g)<br>Kompot (200ml)/<br>jabłko - szkoła<br><br><b>(gluten seler jaja gorczyca soja)</b>       | Ciasto drożdżowe (45g) (wypiek własny) (35g)<br>Kefir naturalny (150 ml)<br>Woda do picia wg potrzeb<br>Gruszka (50g)<br><br><b>(gluten laktoza gorczyca soja)</b>  |
| <b>Czwartek<br/>12-12-24r.</b>     | Pieczywo mieszane (80g) z masłem (5g) kiełbasa szynkowa (50g)<br>ogórek kiszony (70g) kiełki z brokołu<br>kawa inka na mleku (250ml)<br>brzoskwinia połówki ( 70 g)<br><br><b>(laktoza gluten seler gorczyca soja)</b>   | Krem z cukinii z groszkiem ptysowym (300ml)<br>Schab w sosie ciemnym, kasza jęczmienna (80g), ogórek słupek<br>Kompot (200ml)<br>/banan - szkoła<br><b>(laktoza gluten seler gorczyca soja)</b>                      | Kisiel z owoców leśnych (wyrób własny) (150 g)<br>Chrupki kukurydziane<br>Kostka czekolady (67%)<br>Mleko z miodem (250 ml)<br>banan cząstki (60g)<br>Woda z cytryną wg potrzeb<br><br><b>(gluten laktoza soja)</b> |
| <b>Piątek<br/>13-12-24r.</b>       | Płatki ryżowe na mleku (250 ml z malinami i płatkami migdałowymi)<br>pieczywo mieszane (35g)<br>masło (5g) miód (10g) marchew słupek (40g) banan (50g) wędlina – połędwica sopocka (50g) ogórek zielony<br>herbata z miętą (150 ml)<br><br><b>(gluten laktoza)</b> | Zupa kalafiorowa z ziemniakami (300ml)<br>Filet z mintaja w płatkach owsianych (70g) ryż (70g) brokuł z wody (90 g)<br>Kompot (200ml)<br>Kiwi -szkoła<br><b>(gluten laktoza soja ryby seler)</b>                     | Rogaliki z jabłkiem (70g) (wypiek własny)<br>Jogurt naturalny (150ml)<br>Pomarańcza cząstki (50g)<br>Woda do picia wg potrzeb<br><br><b>(gluten laktoza soja orzechy)</b>   |

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