

PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE		ŚNIADANIE		ŚNIADANIE		ŚNIADANIE		ŚNIADANIE	
GRAMA	TURA	GRAMA	TURA	GRAMA	TURA	GRAMA	TURA	GRAMA	TURA
Chleb mieszany	50g	Chleb razowy	80g	Chleb mieszany	50g	Bułka kajzerka	60g	Chleb żytni pełnoziarnisty	50g
Masło	15g	Masło	15g	Masło	15g	Masło	15g	Masło	15g
Polewica sopočka	15g	Parówka	1szt.	Szynka konserwowa	15g	Ser żółty	20g	Jajecznicza ze szczypiorkiem i szynką	50g
Ogórek	10g	Miód	10g	Salata	5g	dżem	5g	Ogórek kiszony	10g
Płatki owsiane na mleku	300 ml	pomidor	10g	Herbata owocowa	250 ml	pomidor	10g	Herbata malinowa	250ml
Herbata malinowa	250 ml	Kakao	300 ml	Płatki kukurydziane na mleku	300 ml	Kawa zbożowa na mleku	300ml	Zacierka na mleku	300ml
ALERGENY: 1,3,4,6,7,9,10,11		ALERGENY: 1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11		ALERGENY: 1, 5, 6, 7, 9, 10, 11		ALERGENY: 1, 7		ALERGENY: 1, 3, 7, 10	
OBIAD		OBIAD		OBIAD		OBIAD		OBIAD	
Ziemniaczana z kielbasą	300ml	Rosół z makaronem	300 ml	Marchewkowa z ryżem	300 ml	Ogórkowa z ziemniakami	300ml	Owocowa z makaronem	300ml
Makaron z sosem truskawkowym	300g	Ziemniaki	150 g	Makaron	150g	Kasza jęczmienna	150g	Ziemniaki	150g
		Udko z kurczaka	100 g	Sos boloński	150 g	Pulpet w sosie koperkowym	100g/50g	Paluszki rybne	100g
		Surówka z białej kapusty	100 g			buraczki	100g	Marchewka z groszkiem	100g
ALERGENY: 1, 3, 7, 9		ALERGENY: 1, 3, 10		ALERGENY: 1, 3, 9		ALERGENY: 1, 3, 7, 9		ALERGENY: 1, 3, 4	
PODWIECZOREK		PODWIECZOREK		PODWIECZOREK		PODWIECZOREK		PODWIECZOREK	
Ciasto murzynek 150g, herbata 200ml		Koktajl bananowy 200g, chrupki kukurydziane 20g		Gruszka 1szt., ciastka 2szt., herbata 200ml		Kisiel 200g, śliwki 2szt.		Bułka masłana 1szt, jablko 1szt., herbata 200ml	
ALERGENY: 1, 3		ALERGENY: 7		ALERGENY: 1, 7		ALERGENY		ALERGENY: 1, 3, 7	
ŚNIADANIE 377kcal		ŚNIADANIE 555kcal		ŚNIADANIE 502kcal		ŚNIADANIE 403kcal		ŚNIADANIE 523kcal	
OBIAD 702kcal		OBIAD 541kcal		OBIAD 854kcal		OBIAD 639kcal		OBIAD 564kcal	
PODWIECZOREK 270kcal		PODWIECZOREK 170kcal		PODWIECZOREK 187kcal		PODWIECZOREK 184kcal		PODWIECZOREK 396kcal	

1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzechy ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczyny, 13. Łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne

A. Hanińska

Dietetyk

Agnieszka Monińska