

PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE		ŚNIADANIE		ŚNIADANIE		ŚNIADANIE		ŚNIADANIE	
GRAMATURA A	GRAMATURA A	GRAMATURA A	GRAMATURA A	GRAMATURA A	GRAMATURA A	GRAMATURA A	GRAMATURA A	GRAMATURA A	GRAMATURA A
Chleb mieszany	50g	Bułka kajzerka	60g	Bułka grahamka	80g	Chleb żytni pełnoziarnisty	50g		
Masło	15g	Masło	15g	Masło	15g	Masło	15g		
Szynkówka	15g	Rolada wp	10g	Twarożek ze szczyptorkiem	35g	Pasta jajeczna	30g		
Pomidor	10g	Miód	15g	Dżem	5g	Ogórek kiszony	10g		
Makaron na mleku	300ml	Ogórek świeży	10g	pomidor	10g	Płatki kukurydziane na mleku	300ml		
Herbata malinowa	250ml	Kawa zbożowa na mleku	300ml	Kakao	300ml	Herbata malinowa	250ml		
ALERGENY: 1, 3, 7		ALERGENY: 1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11		ALERGENY: 1, 7		ALERGENY: 1, 3, 7, 10			
<b>OBIAD</b>		<b>OBIAD</b>		<b>OBIAD</b>		<b>OBIAD</b>		<b>OBIAD</b>	
Żurek z kielbasą	300ml	Zupa grysikowa	300ml	Jarzynowa z ziemniakami	300ml	Koperkowa z ryżem	300ml		
Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym	300g	ziemniaki	150g	Kasza gryczana	150g	Pierogi ruskie z cebulką	300g 7szt.		
		Kotlet meksykański w sosie pomidorowym	100g/50 g	Potrawka z kurczaka z grozkiem i marchewką	150g				
		Woda z cytryną	200ml	Woda z cytryną	200ml	Woda z cytryną	200ml		
ALERGENY: 1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11		ALERGENY: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11		ALERGENY: 7, 9		ALERGENY: 1, 3, 7, 9			
<b>PODWIECZOREK</b>		<b>PODWIECZOREK</b>		<b>PODWIECZOREK</b>		<b>PODWIECZOREK</b>		<b>PODWIECZOREK</b>	
Śliwki 2szt., herbatniki 20g, herbata 200ml		Budyń z sosem truskawkowym 200g		Jogurt owocowy 200g, biszkopty 20g		Wafle 20g, marchewka 50g, herbata 200ml			
ALERGENY: 1, 3, 7		ALERGENY: 3, 7		ALERGENY: 5, 6, 7, 11		ALERGENY: 1, 3			
ŚNIADANIE 448kcal		ŚNIADANIE 364kcal		ŚNIADANIE 506kcal		ŚNIADANIE 418kcal			
OBIAD 803kcal		OBIAD 606kcal		OBIAD 697kcal		OBIAD 949kcal			
PODWIECZOREK 227kcal		PODWIECZOREK 178kcal		PODWIECZOREK 230kcal		PODWIECZOREK 133kcal			

1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki 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. Monińska

Dietetyk

Agnieszka Monińska