

PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE		ŚNIADANIE		ŚNIADANIE		ŚNIADANIE		ŚNIADANIE	
GRAMATURA A	GRAMATURA	GRAMATURA	GRAMATURA	GRAMATURA	GRAMATURA	GRAMATURA	GRAMATURA	GRAMATURA	GRAMATURA A
Chleb razowy	40g	Butka grahamka	80g	Chleb żytni pełnoziarnisty	50g	Butka kajzerka	60g	Chleb mieszany	50g
Masło	15g	Masło	15g	Masło	15g	Masło	15g	Masło	15g
szynkówka	15g	parówka	1szt.	Szynka konserwowa	15g	Jajecznicza ze szczypiorkiem	50g	Pasta rybna	15g
Ogórek	10g	Dżem	5g	sałata	10g	Pomidor	10g	Ogórek kiszony	10g
Kasza jaglana na mleku	300g	pomidor	10g	Herbata	250ml	miód	10g	Herbata malinowa	250ml
Herbata malinowa	250ml	Kakao	300ml	Płatki owsiane na mleku	300g	Kawa zbożowa z mlekiem	300ml	Płatki kukurydziane na mleku	300g
ALERGENY: 1, 7		ALERGENY: 1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11		ALERGENY: 1, 5, 6, 7, 9, 10, 11		ALERGENY: 1, 3, 7		ALERGENY: 1, 3, 4, 7, 10	
OBIAD		OBIAD		OBIAD		OBIAD		OBIAD	
Zupa krupnik	300g	Barszcz ukraiński	300g	Brokułowa z ziemniakami	300g	Pomidorowa z makaronem	300g	Jarzynowa z ziemniakami	300g
Makaron z sosem truskawkowym	300g	Ziemniaki	150g	Risotto z warzywami i kurczakiem	300g	Kasza gryczana	150g	Pierogi ruskie z cebulką	300g
		Pieczeń rzymska	100g			Gulasz drobiowy z warzywami	150g		
		Surówka colesław	100g						
Woda z cytryną	200ml	Woda z cytryną	200ml	Woda z cytryną	200ml	Woda z cytryną	200ml	Woda z cytryną	200ml
ALERGENY: 1, 3, 7, 9		ALERGENY: 1, 3, 7, 9, 10		ALERGENY: 7, 9		ALERGENY: 1, 7, 9		ALERGENY: 1, 3, 7, 9	
PODWIECZOREK		PODWIECZOREK		PODWIECZOREK		PODWIECZOREK		PODWIECZOREK	
Mandarynka 1szt., ciastka 2szt., herbata 200ml		Koktajl bananowy 200g, chrupki kukurydziane 20g		Kisiel z owocami 200g, herbata 200ml		Kefir 200g, gruszka 1szt.		Marchewka 50g, wafle 20g, herbata 200ml	
ALERGENY: 1, 7		ALERGENY: 7		ALERGENY		ALERGENY: 7		ALERGENY: 1, 3	
ŚNIADANIE 414kcal		ŚNIADANIE 562kcal		ŚNIADANIE 459kcal		ŚNIADANIE 406kcal		ŚNIADANIE 402kcal	
OBIAD 918kcal		OBIAD 622kcal		OBIAD 693kcal		OBIAD 1053kcal		OBIAD 745kcal	
PODWIECZOREK 89kcal		PODWIECZOREK 204kcal		PODWIECZOREK 111kcal		PODWIECZOREK 237kcal		PODWIECZOREK 171kcal	

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 (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. Glowinske

mgr Agnieszka Monińska

dietyk