

PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK	
ŚNIADANIE		ŚNIADANIE		ŚNIADANIE		ŚNIADANIE	
GRAMA	TURA	GRAMA	TURA	GRAMA	TURA	GRAMA	TURA
50g	Chleb mieszany	80g	Bułka grahamka	40g	Chleb razowy	60g	Bułka kajzerka
15g	Masło	15g	Masło	15g	Masło	15g	Masło
15g	Pasta twarogowa	15g	Pasta twarogowa	20g	Ser żółty	15g	Pasta jajeczna
10g	Ogórek	10g	pomidor	10g	Ogórek kiszony	10g	sałata
300 ml	Zacierka na mleku	10g	Miód	250 ml	Herbata malinowa	5g	Dżem
250 ml	Herbata owocowa	300 ml	Kawa zbożowa z mlekiem	300 ml	Kasza jaglana na mleku	300ml	Kakao
ALERGENY: 1, 3, 7, 10		ALERGENY: 1, 7		ALERGENY: 1, 7, 10		ALERGENY: 1, 3, 7, 10	
<b>OBIAD</b>		<b>OBIAD</b>		<b>OBIAD</b>		<b>OBIAD</b>	
300ml	Zupa grochówka	300 ml	Zupa koperkowa z ryżem	300 ml	Rosół z makaronem	300ml	Barszcz czerwony
300g	Ryż z sosem budyniowym i czarną porzeczką	150 g	Ziemniaki	150g	Ziemniaki	300g	Pierogi ruskie z cebulką
		100 g	stek	150 g	Kotlet meksykański		
		100 g	Surówka z kapusty czerwonej				
200 ml	Woda z cytryną	200 ml	Woda z cytryną	200 ml	Woda z cytryną	200 ml	Woda z cytryną
ALERGENY: 1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11		ALERGENY: 7, 9		ALERGENY: 1, 3, 9		ALERGENY: 1, 3, 7, 9	
<b>PODWIECZOREK</b>		<b>PODWIECZOREK</b>		<b>PODWIECZOREK</b>		<b>PODWIECZOREK</b>	
	Biszkopty 25g, jablko 1szt., herbata 200ml		Serek waniliowy 200g, gruszka 1szt.		Koktajl bananowy 200g, chrupki kukurydziane 20g		Mandarynka 1szt., piernik 40g, herbata 200ml
ALERGENY 1, 7		ALERGENY: 7		ALERGENY 5, 6, 7, 11		ALERGENY 7	
	ŚNIADANIE 459kcal		ŚNIADANIE 421kcal		ŚNIADANIE 481kcal		ŚNIADANIE 393kcal
	OBIAD 1198kcal		OBIAD 861kcal		OBIAD 877kcal		OBIAD 895kcal
	PODWIECZOREK 452kcal		PODWIECZOREK 429kcal		PODWIECZOREK 161kcal		PODWIECZOREK 204kcal

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