


Poniedziałek		15.01.2018			
Śniadanie I i II	Alergeny	Obiad	Alergeny	Podwieczorek I i II	Alergeny
Płatki kukurydziane na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) indyk pieczony (15g) rzodkiewka (20g), por (4g) herbatka lipowa (150ml)	1, 7	Zupa – krem z białych warzyw (250ml), naleśniki z serem (120g) melon (100g) kompot (150ml)	1,3, 7,9	Bufeczka alpejska(50g) z masłem (6g) szynka (15g) pomidor (20g) mandarynka (100g) herbata (150ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Actimel (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)	7				
Wtorek		16.01.2018			
Płatki owsiane na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), jajko (25g), ogórek (20 g), papryka (15g), herbatka melisa z gruszką (150ml)	1,7	Zupa pieczarkowa (250ml), spaghetti mięsno – warzywne z makaronem mieszanym (150g) surówka z ogórka kiszzonego i jabłka z oliwą z oliwek (100g), napar owocowy (150ml)	1, 7,9	Tosty na chlebie pełnoziarnistym z szynką, ananasem i żółtym serem(100g) winogrona ciemne, kiwi (100g) zielona herbata (150g)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: kolorowe warzywa (100g) z dipem czosnkowym (20g) sok świeżo wyciskany (130ml)	1,3 7				
Środa		17.01.2018			
Lane kluski na mleku(200ml), suszone owoce i orzechy (5g) pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), szynka wiejska (15g), rzodkiewka (20g), sałata (4g), herbata z czarnej porzeczki (150ml)	1,3 7,8, 12	Zupa – krem z brukselki (250ml), schab pieczony w sosie własnym (120g) ziemniaki (150g) marchewka i brokuł z wody (100g) kompot (150ml)	1,3, 9	Grahamka/wafle ryżowe (50g) z masłem (6g) i twarogiem waniliowym (20g) winogrona ciemne, melon(100g) kakao (150ml)	1,3, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: owoce (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)					
Czwartek		18.01.2018		Dzień Misia Puchatka	
Kasza manna na mleku(200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), miód (15g), banan (30g) herbata z miodem (150ml)	1,7	Rosół z makaronem (250ml), potrawka z kurczaka (100g), ryż brązowy 80g) surówka wielowarzywna (100g) napar owocowy (150ml)	1,7, 9	Ciasto miodowe (120g), jabłko (100g) herbata owocowa (150ml),	1,3, 5,7, 8
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: jogurt naturalny z owocami i granola własnej produkcji sok świeżo wyciskany (130ml)	7				
Piątek		19.01.2018			
Szwedzki stół (pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty/wędlna (25g) papryka/ogórek/pomidor, cykorcia (40g), zielona herbata z maliną/kawa zbożowa(150ml)	1,7	Zupa brokułowa (250ml), ryba smażona (80g), ziemniaki (150g) kalafior z wody (70g), paseczki papryki (30g) kompot (150ml)	1,3, 4,7, 9	Budyń czekoladowy /waniliowy z kaszy jaglonej (120g) z polewą owocową (30g) kiwi, gruszka (100g) mięta (150ml)	1,7, 8
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: owoce (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)					