

<i>Poniedziałek</i>   05.12.2016			
śniadanie	obiad		podwieczorek
kakao na mleku, mieszane pieczywo z masłem, dżem, herbata z miodem,	zupa szczawiowa, zabieleniana z jajkiem i ziemniakami, kluski leniwe z masłem, surówka z marchwi i jabłka, sok jabłkowy,	250-350g 150-250g 85-100g 150-200g	mieszane pieczywo z masłem, wędlna, sałata, ogórek, papryka, herbata owocowa, banan,
<b>alergeny</b>			
mleko, gluten,	mleko, gluten, seler, jajko,		mleko, gluten,
Kaloryczność na trzy posiłki: 1016 kcal			
<i>Wtorek</i>   06.12.2016			
płatki ryżowe na mleku, mieszane pieczywo z masłem, biały ser, szczypior, rzodkiewka, herbata z miodem,	zupa zacierkowa z zieleniną, kotlet schabowy, ziemniaki, burak zasmażany, woda z miodem i cytryną,	250-350g 85-100g 150-300g 85-100g 150-200g 85-100g	czekolada na gorąco, rogal drożdżowy, marchewka,
<b>alergeny</b>			
mleko, gluten,	seler, gluten, mleko, jaja,		mleko, gluten, jaja,
Kaloryczność na trzy posiłki: 1320 kcal			
<i>Środa</i>   07.12.2016			
kawa zbożowa na mleku, mieszane pieczywo z masłem, jajko na twardo, sałata, pomidor, ogórek, herbata z miodem,	zupa kalafiorowa, zabieleniana z ziemniakami i zieleniną, spaghetti z sosem mięsno- pomidorowym i żółtym serem, surówka z kiszanej kapusty i marchwi, kompot truskawkowy,	250-350g 150-250g 85-100g 150-200g	kajzerka z masłem i serkiem homogenizowanym, herbata owocowa, jabłko,
<b>alergeny</b>			
mleko, gluten, jaja,	gluten, seler, jaja, mleko,		mleko, gluten, jaja,
Kaloryczność na trzy posiłki: 1007 kcal			
<i>Czwartek</i>   08.12.2016			
płatki owsiane na mleku, mieszane pieczywo z masłem, biały ser, rzodkiewka, szczypior, papryka, herbata z miodem,	zupa ogórkowa, zabieleniana z ryżem i koprem, klops z indyka w sosie pomidorowym, ziemniaki, sałata lodowa z jogurtem naturalnym, kompot wieloowocowy,	250-350g 95-110g 150-300g 85-100g 150-200g	bułka graham z masłem i warzywami, mięta, banan,
<b>alergeny</b>			
mleko, gluten,	mleko, gluten, seler, jaja,		mleko, jajko, gluten,
Kaloryczność na trzy posiłki: 1103 kcal			
<i>Piątek</i>   09.12.2016			
kluski lane na mleku, mieszane pieczywo z masłem, wędlna, sałata, pomidor, ogórek, herbata z miodem,	zupa pomidorowa, zabieleniana z makaronem i zieleniną, ryba smażona, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, szpinaku i nasion słonecznika, herbata owocowa,	250-350g 95-110g 150-300g 85-100g 150-200g 85-100g	jogurt owocowy, wafle ryżowo-zbożowe, mandarynka,
<b>alergeny</b>			
mleko, gluten,	mleko, jajko, seler, gluten, ryba,		mleko, gluten,
Kaloryczność na trzy posiłki: 1052 kcal			