

<i>Poniedziałek</i> 16.01.2017			
śniadanie	obiad		podwieczorek
płatki ryżowe na mleku, mieszane pieczywo z masłem, żółty ser, papryka, herbata z miodem,	biały barszcz, zabieleny na kiełbasie z ziemniakami, jajko w sosie chrzanowym, ziemniaki, surówka z białej kapusty i marchwi, herbata owocowa,	250-350g 85-100g 150-300g 85-100g 150-200g	mieszane pieczywo z masłem, wędlna, sałata, ogórek, pomidor, herbata owocowa, mandarynka,
alergeny			
mleko, gluten,	mleko, gluten, seler, jaja,		mleko, gluten,
Kaloryczność na trzy posiłki: 1038 kcal			
<i>Wtorek</i> 17.01.2017			
kakao na mleku, mieszane pieczywo z masłem, biały ser, szczypior, rzodkiewka, herbata z miodem,	rosół z makaronem i zieleniną, kurczak gotowany, ziemniaki, mizeria z jogurtem naturalnym, kompot wieloowocowy,	250-350g 85-100g 150-300g 85-100g 150-200g	jogurt naturalny, kajzerka z masłem i dżemem, jabłko,
alergeny			
mleko, gluten,	seler, gluten, mleko, jaja,		mleko, gluten, jaja,
Kaloryczność na trzy posiłki: 995 kcal			
<i>Środa</i> 18.01.2017			
kasza manna na mleku, mieszane pieczywo z masłem, wędlna, sałata, pomidor, ogórek, herbata z miodem,	krupnik jaglany z koprem, pieczeń schabowa, ziemniaki, burak zasmażany, kompot jabłkowy,	250-350g 85-100g 150-300g 85-100g 150-200g	bułka graham z masłem i warzywami, herbata miętowa, banan,
alergeny			
mleko, gluten,	gluten, seler, mleko,		mleko, gluten, jaja,
Kaloryczność na trzy posiłki: 1012 kcal			
<i>Czwartek</i> 19.01.2017			
lane kluski na mleku, mieszane pieczywo z masłem, biały ser, szczypior, papryka, herbata z miodem,	zupa pomidorowa, zabieleną z ryżem i zieleniną, ryba smażona, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, szpinaku i nasion słonecznika, wona z miodem i cytryną, mandarynka,	250-350g 95-100g 150-300g 85-100g 150-200g 85-100g	jogurt owocowy, rogal drożdżowy z dżemem, mandarynka,
alergeny			
mleko, gluten,	mleko, gluten, seler, jaja, ryba,		mleko, jajko, gluten,
Kaloryczność na trzy posiłki: 1102 kcal			
<i>Piątek</i> 20.01.2017			
kawa zbożowa na mleku, mieszane pieczywo z masłem, jajko na twardo, sałata, pomidor, szczypior, herbata z miodem,	kapuśniak na kiełbasie z ziemniakami, pierogi z białym serem i musem truskawkowym, sok jabłkowy,	250-350g 150-250g 150-200g	serek waniliowy, wafle ryżowo-zbożowe, jabłko,
alergeny			
mleko, gluten, jaja,	mleko, jajko, seler, gluten,		mleko, gluten,
Kaloryczność na trzy posiłki: 1045 kcal			