



Poniedziałek 21.10

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), powidła śliwkowe (13 g), serek biały kremowy (13 g), masło (12 g), ogórek zielony (15 g), kawa zbożowa (250 ml) (1,7)

II śniadanie : gruszka

Obiad : krem jarzynowy z grzankami (250 ml) (1,9)

Pałki z kurczaka (90 g), ryż (130 g), marchewka gotowana (60 g), woda (250 ml)

Podwieczorek : koktajl czekoladowy z bananem i avocado (150 g) (7)

Wartość energetyczna: 1036 kcal ;

Wtorek 22.10

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), szynka (13 g), ser żółty (13 g), pomidor (15 g), masło (12 g), herbatka zielona (250 ml) (1, 7)

II śniadanie : jabłko

Obiad : krem z zielonego groszku z grzankami (250 ml) (1)

Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym (100 g), makaron penne (130 g), surówka z marchewki (60 g), woda (250 ml) (1,3)

Podwieczorek : ciasto pomarańczowe – wyrób własny (150 g) (1,3,7)

Wartość energetyczna: 1035 kcal ;

Środa 23.10.

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), szynka (13 g), sałatka z tuńczyka, papryki czerwonej i kukurydzy (30 g), masło (12 g), ogórek zielony (10 g), herbatka rumianek (250 ml) (1, 4, 7)

II śniadanie : arbuz

Obiad : barszczyk zabielały z makaronem (250 ml) (1,7)

Gulasz wieprzowy (100 g), kasza jęczmienna (130 g), surówka z buraczków (60 g) (1), woda (250 ml)

Podwieczorek : budyń śmietankowy z frużeliną malinową (150 g) (7)

Wartość energetyczna: 1032 kcal ;

Czwartek 24.10.

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), parówki (1.5 szt), pomidor (15 g), ogórek kiszony (10 g), masło (12 g), herbatka owocowa (250 ml) (1, 7)

II śniadanie : jabłko

Obiad : rosół z makaronem (1,9)

Kotlecik mielony (90 g), ziemniaczki puree (130 g), mizeria z ogórków (60 g), woda (250 ml) (1,3,7)

Podwieczorek : granola z owocami – wyrób własny z jogurtem naturalnym – (150 g) (1,7,8)

Wartość energetyczna: 1044 kcal ;

Piątek 25.10.

Śniadanie : pieczywo pszenno-żytnie i razowe (50 g), ser żółty (13 g), jajko z majonezem (30 g), ogórek zielony (15 g), masło (12 g), herbatka z lipy (250 ml) (1, 3, 7, 10)

II śniadanie : banan

Obiad : kapuśniaczek (250 ml) (9)

Makaron (130 g) z sosem szpinakowo – śmietanowym (90 g), woda (250 ml) (1,7)

Podwieczorek : murzynek z owocami wyrób własny (1,3,7)

Wartość energetyczna: 1032 kcal ;



Wykaz zamienników 21.10-25.10 :

dla dzieci z alergiami pokarmowymi :

- * masło – zamiana na masło roślinne
- * mleko – zamiana na mleko roślinne
- * makaron – zamiana na makaron ryżowy
- * koktajl czekoladowy – na mleku roślinnym
- * pulpety – bez jajka i bułki tartej
- * ciasto pomarańczowe – z wykluczeniem jaj, glutenu i mleka
- * kotlet mielony – bez jajka i bułki tartej
- * mizeria – na śmietanie roślinnej
- * budyń – na mleku roślinnym
- * kasza jęczmienna – zamiana na kaszę gryczaną
- * murzynek z owocami – z wykluczeniem glutenu, jajek i mleka
- * sos szpinakowo – śmietanowy – na śmietanie roślinnej
- * jogurt naturalny – jogurt z ziaren soi
- * granola – granola bezglutenowa

dla dzieci z dietą wegetariańską :

- poniedziałek : pałki z kalafiora, ryż, marchewka gotowana
- wtorek : kotlecik roślinny, ziemniaczki, surówka
- środa : gulasz wege, kasza jęczmienna, buraczki
- czwartek : falafele, ziemniaczki, surówka