

Poniedziałek 09.12	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek
Pieczywo (gluten) mieszane z masłem	Żurek śląski z ziemniakami i mieszanką warzyw	Jogur Actimel owocowy	
Schab pieczony	z jajkiem na wędzonce z zieleninką.(seler)	płateczki owsiane	
pomidory ,zielony ogórek ,	Makaron kolorowy zbożowy (gluten) z		
cukinia, rzodkiewka ,papryka żółta	sosem truskawkowym i kakaowym(mleko)		
Kasza manna na mleku.	Melon żółty		
herbata ,miód i cytryna .	Kompot : mieszanka kompotowa .		

ŚNIADANIE - 328 kcal : 38 g białka , 12 g tłuszczu , 38 g węglowodanów OBIAD - 598 kcal : 16g białka , 18 g tłuszczu , 94 g węglowodanów
 PODWIECZOREK - 182 kcal : 02 g białka , 18g tłuszczu , 14 g węglowodanów RAZEM : ok 1108 KCAL

Wtorek 10.12	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek
Pieczywo (gluten) mieszane z masłem	Krem z dyni na drobiu z grozkiem ptysiowym	Ciasto	
Jajecznic a na maśle klarowanym,	z kleksem śmietanowym z zieleninką.(seler)	marchewkowo-jabłkowe	
dżem owoce leśna,	Filet drob w płatkach kukurydzianych (jaja,gluten)	z borówkami z płatków	
ogórek zielony ,papryka kolorowa ,	ziemniaki z sypanym koperkiem.	owsianych i kaszy manny	
rzodkiewka ,pomidory , sał. rukola	marchewka mini z maselkiem .	herbata owocowa z cytryną.	
Kakao(mleko) ,herbata, miód i cytryna	Kompot: mieszanka kompotowa .		

ŚNIADANIE - 346 kcal : 32 g białka , 09 g tłuszczu , 38 g węglowodanów OBIAD - 538 kcal : 23 g białka , 08 g tłuszczu , 25 g węglowodanów
 PODWIECZOREK - 224 kcal : 11 g białka , 184g tłuszczu , 12 g węglowodanów RAZEM : ok 1198 KCAL

Środa 11.12	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek
Pieczywo (gluten) mieszane z masłem	Kalafiorowa z kaszą Kus-kus z ziemniakami na	Bułka z ziarnem(gluten,jaja)	
Łosoś sałatkowy z ryżem i ogórkiem	drobiu zabiela śmietaną z zieleninką.(seler)	z masłem	
papryka kolorowa ,sał. rozponka	Makaron łazanki z kapustą kiszoną ,	jabłka 1 szt.	
rzodkiewka, pomidory, ogórek zielony	kiełbasą śląską i boczkiem wędzonym	herbata owocowa.	
Płatki zbożowe kakaowe o/c z mlekiem.	winogrona zielone		
herbata, miód i cytryna.	Kompot: mieszanka kompotowa .		

ŚNIADANIE - 338 kcal : 21g białka , 19 g tłuszczu , 38 g węglowodanów OBIAD - 576 kcal : 19 g białka , 18 g tłuszczu , 86 g węglowodanów
 PODWIECZOREK - 264 kcal : 12 g białka , 06 g tłuszczu , 02 g węglowodanów RAZEM : ok 1178 KCAL

Czwartek 12.12	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek
Pieczywo (gluten) mieszane z masłem	Ogórkowa z ziemniakami i mieszanką warzyw	Sałatka owocowa:	
Parówki z szynki , keczup do smaku	na drobiu zabiela śmietaną z zieleninką.(seler)	brzoskwinia , jabłko , melon	
serek waniliowy Danio ,	Gulasz (gluten) wieprzowy z szynki łopatki	gruszka , ananas w	
pomidory , zielony ogórek.	Kasza pęczak prażona	waflach(gluten) lodowych.	
sałata lodowa, papryka czerwona .	buraczki czerwone z chrzanem i jabłkiem		
Kakao(mleko) ,herbata, miód i cytryna	Kompot : mieszanka kompotowa .		

ŚNIADANIE - 347 kcal : 18 g białka , 326g tłuszczu , 38 g węglowodanów OBIAD - 578 kcal : 31 g białka , 12 g tłuszczu , 29 g węglowodanów
 PODWIECZOREK - 226 kcal : 02g białka , 02 g tłuszczu , 12 g węglowodanów RAZEM : ok 1151 KCAL

Piątek 13.12	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek
Pieczywo (gluten) mieszane z masłem	Pomidorowa z kokardkami i mieszanką warzyw	Pieczywo oliwkowe z	
Ser biały plastry , paprykarz szczeciński	na drobiu zabiela śmietaną z zieleninką.(seler)	powidłami śliwkowymi	
pomidor, papryka kolorowa ,	Kostka rybna z serem(gluten , jaja)	kawa inka na mleku	
rzodkiewka , ogórek zielony.	ziemniaki z sypanym koperkiem.	banany	
Płatki Corn Flakesy na mleku.	fasolka szparagowa zielona z maselkiem i bułką		
herbata, miód i cytryna.	Kompot : mieszanka kompotowa .		

ŚNIADANIE - 367 kcal : 18g białka , 362g tłuszczu , 37g węglowodanów OBIAD - 545 kcal : 21 g białka , 19 g tłuszczu , 48 g węglowodanów
 PODWIECZOREK - 256 kcal : 11g białka , 17 g tłuszczu , 49 g węglowodanów RAZEM : ok 1168

INFORMACJA DLA RODZICÓW: Informacja o alergenach przekazana jest w oparciu o Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25.10.2011r. w sprawie przekazania konsumentom informacji na temat żywności.

ALERGENY: mleko i produkty pochodne , ziarna zbóż zawierające gluten , seler , jajka, ryby, orzechy