

Arkusz1

**PONIEDZIAŁEK – 4 września 2023**

**Śniadanie**

twarożek śmietankowy (mleko)	20 g
chleb sitkowy (gluten)	50 g
masło (mleko)	10 g
ogórek świeży	10 g
kawa inka (mleko)	150 ml

**Obiad**

zupa krem z brokuła z grzankami (mleko, seler, gluten)	250 ml
makaron z sosem bolońskim (gluten)	240 g
kompot wielowocowy	150 ml

**Podwieczorek**

drożdżówka z dżemem (jajko, gluten, mleko)	1 szt
--	-------

**WTOREK – 5 września 2023**

**Śniadanie**

szynka (gluten)	10 g
ser żółty (mleko)	10 g
chleb pszenno-żytni (gluten)	50 g
masło (mleko)	10 g
pomidor	10 g
herbata z cytryną	150 ml

**Obiad**

krupnik ryżowy (gluten, seler)	250 ml
zraz drobiowy (jajko, gluten)	80 g
ziemniaki	150 g
surówka wiosenna	50 g
kompot wielowocowy	150 ml

**Podwieczorek**

banan	150 g
-------	-------

**ŚRODA – 6 września 2023**

**Śniadanie**

zupa mleczna – płatki owsiane (mleko, gluten)	200 ml
chałka (jajko, mleko, gluten)	40 g
masło (mleko)	10 g
dżem	10 g
herbata z cytryną	150 ml

**Obiad**

zupa ziemniaczana (seler, gluten)	250 ml
gulasz z indyka z marchewką (gluten)	100 g
kasza gryczana	120 g
mizeria ze śmietaną (mleko)	50 g
kompot wielowocowy	150 ml

**Podwieczorek**

## Arkusz 1

muffinka marchewkowa (jajko, gluten)	60 g
--------------------------------------	------

### CZWARTEK – 7 września 2023

#### Śniadanie

połędwica (gluten)	20 g
chleb pszenno-żytni (gluten)	50 g
masło (mleko)	10 g
papryka	10 g
herbata z cytryną	150 ml

#### Obiad

zupa pomidorowa z makaronem (gluten, mleko, seler)	250 ml
kotlet schabowy (jajko, gluten)	80 g
ziemniaki	150 g
surówka z kapusty pekińskiej (jajko)	50 g
kompot wielowocowy	150 ml

#### Podwieczorek

nektarynka, pałeczka kukurydziana	150 g
-----------------------------------	-------

### PIĄTEK – 8 września 2023

#### Śniadanie

pasta rybna z jajkiem (jajko)	30 g
chleb pytlowy (gluten)	50 g
masło (mleko)	10 g
ogórek konserwowy	10 g
herbata z cytryną	150 ml

#### Obiad

barszcz czerwony zabieleny (gluten, mleko, seler)	250 ml
knedle ze śliwkami i śmietanką (jajko, gluten, mleko)	170 g
kompot wielowocowy	150 ml

#### Podwieczorek

kanapka z serem żółtym i sałatą (mleko, gluten)	1 szt.
---	--------