

Arkusz1

PONIEDZIAŁEK – 7 listopad 2022

Śniadanie

kiełbasa szynkowa (gluten)	20 g
chleb pszenno-żytni (gluten)	50 g
masło (mleko)	10 g
ogórek świeży	10 g
herbata z cytryną	150 ml

Obiad

krupnik jęczmienny (seler)	250 ml
makaron z sosem meksykańskim (gluten)	240 g
kompot wieloowocowy	150 ml

Podwieczorek

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

WTOREK – 8 listopad 2022

Śniadanie

twarożek z koperkiem i cebulką (mleko)	30 g
chleb sitkowy (gluten)	50 g
masło (mleko)	10 g
papryka	10 g
kakao (mleko)	150 ml

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem (mleko, seler, gluten)	250 ml
kotlet pożarski (jajko, gluten)	80 g
ziemniaki	150 g
surówka colesław (mleko)	50 g
kompot jabłkowy	150 ml

Podwieczorek

piernik z czekoladą (jajko, gluten)	60 g
-------------------------------------	------

ŚRODA – 9 listopad 2022

Śniadanie

zupa mleczna – kluseczki na mleku (gluten, mleko)	200 ml
placek drożdżowy (gluten, jajko, mleko)	40 g
masło (mleko)	10 g
herbata z cytryną	150 ml

Obiad

zupa brokułowa (mleko, seler, gluten)	250 ml
gulasz z indyka z marchewką (gluten, mleko)	80 g
kasza gryczana	150 g
ogórek kiszony	50 g
kompot jabłkowy	150 ml

Podwieczorek

galaretka z owocami	150 ml
---------------------	--------

CZWARTEK – 10 listopad 2022

Arkusz1

Śniadanie

pasta z szynki i warzyw (jajko, gluten)	30 g
chleb pytlowy (gluten)	50 g
masło (mleko)	10 g
herbata z cytryną	150 ml

Obiad

zupa fasolowa na wędzonce (gluten)	250 ml
naleśniki z serem i śmietanką (jajko, mleko, gluten)	80 g
kompot wieloowocowy	150 ml

Podwieczorek

kanapka z wędliną i sałatą (gluten, mleko)	1 szt
--	-------