

Arkusz1

PONIEDZIAŁEK – 21 listopad 2022

Śniadanie

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

Obiad

zupa z grochu łupanego (gluten, seler)	250 ml
kluski z truskawkami (mleko, gluten)	240 g
kompot wieloowocowy	150 ml

Podwieczorek

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

WTOREK – 22 listopad 2022

Śniadanie

twarożek z koperkiem i cebulką (mleko)	30 g
bułka kajzerka (gluten)	50 g
masło (mleko)	10 g
kawa inka (mleko)	150 ml

Obiad

zupa pomidorowa z makaronem (mleko, gluten, seler)	250 ml
zraz z indyka (jajko, gluten)	80 g
ziemniaki	150 g
surówka z kapusty pekińskiej	50 g
kompot jabłkowy	150 ml

Podwieczorek

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

ŚRODA – 23 listopad 2022

Śniadanie

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

Obiad

zupa krem z dyni z grzankami (gluten, mleko, seler)	250 ml
gołąbki siekane z kapustą (jajko, gluten)	100 g
ziemniaki	150 g
kompot wieloowocowy	150 ml

Podwieczorek

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

CZWARTEK – 24 listopad 2022

Arkusz1

Śniadanie

racuszki drożdżowe z jabłkami (jajko, mleko, gluten)	4 szt
powidła śliwkowe	15 g
herbata z cytryną	150 ml

Obiad

barszcz czerwony zabieleny (mleko, seler, gluten)	250 ml
karczek pieczony w sosie pieczeniowym (gluten)	100 g
kasza gryczana	120 g
surówka z marchwi i pora (jajko)	50 g
kompot wieloowocowy	150 ml

Podwieczorek

kisiel żurawinowy, herbatnik (jajko, gluten)	150 ml
--	--------

PIĄTEK – 25 listopada 2022

Śniadanie

pasta jajeczna z serem żółtym (mleko, jajko)	30 g
chleb sitkowy (gluten)	40 g
masło (mleko)	10 g
pomidor	10 g
herbata z cytryną	150 ml

Obiad

krupnik jaglany (seler)	250 ml
kopytka z masłem (jajko, gluten, mleko)	170 g
surówka z czerwonej kapusty (jajko)	50 g
kompot jabłkowy	150 ml

Podwieczorek

mus wieloowocowy z jogurtem naturalnym (mleko)	100 g
--	-------