**08.11. – 12.11.21r.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Piątek** |
| **Śniadanie:** | Mleko 250 ml (3)Kakao 5g (1)Herbata czarna 250 mlCytryna 10gPieczywo mieszane 50g (1)Masło 5g (3)Pasta jajeczna 70g (4)Szczypior 3g | Mleko 200ml (3)Płatki kukurydziane 20gHerbata owocowa 250mlPieczywo mieszane 50g (1)Masło 5g (3)Szczypior 5gSzynka z piersi kurczaka 30gSałata 10gMarchewka, słupki 50g | Mleko 250ml (3)Kawa Anatol 5g (1)Herbata czarna 250mlCytryna 10gPieczywo mieszane 50g (1)Masło 5g (3)Parówka 50g (1)Ketchup 5g (1)Sałata 10gOgórek zielony 20g | Mleko 250 ml (3)Pieczywo mieszane 50g (1)Masło 5g (3)Pasta z makreli i twarogu 70g (1,5)Ogórek kiszony 25gHerbata owocowa 250 ml |
| Kalorie: | 374 kcal | 368 kcal | 403 kcal | 301 kcal |
| **Zupa:** | Zupa szpinakowa z zacierką 250 ml: wywar warzywny, kasza jęczmienna, śmietanka (1,3,4) | Zupa meksykańska z fasolą 250 ml: wywar wieprzowy, ziemniaki | Zupa krem z papryki z grzankami 250 ml: wywar warzywny, grzanki, śmietanka (1, 3) | Zupa z żółtej fasolki z kaszą jaglaną 250 ml: wywar drobiowy, kasza jaglana, śmietanka (1,3) |
| Kalorie: | 206 kcal | 184 kcal | 196 kcal | 159 kcal |
| **Drugie danie:** | Pulpeciki w sosie pomidorowym 150g (1,4)Kulki ziemniaczane 120g (1,4)Kalafior gotowany 150gSok wielowarzywny 150 ml | Makaron z serem i karmelizowanymi śliwkami 300g (1,3,4,7)Woda z cytryną 150 ml | Pieczone medaliony drobiowe z serem żółtym 100g (3,4)Kasza pęczak 100g (3)Bukiet warzyw 100g Lemoniada malinowa 150 ml | Klopsik rybny 80g (1,3,4)Pieczone ziemniaki 100gSurówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka 100gWoda z cytryną 150 ml |
| Kalorie: | 475 kcal | 418 kcal | 464 kcal | 425 kcal |
| **Podwieczorek:** | Wafle ryżowe (3 szt.) z dżemem brzoskwiniowym niskosłodzonym 55g  | Waniliowy pudding ryżowy 200g (3) | Koktajl gruszka- jabłko 150 ml (3) | Ciasto jogurtowe z borówkami 100g (1,3,4) |
| Kalorie: | 124 kcal | 202 kcal | 144 kcal | 245 kcal |
| **Suma kalorii:** | **1179 kcal** | **1172 kcal** | **1207 kcal** | **1130 kcal** |

**Alergeny:**[1]- pszenica, [2]- soja, [3]- mleko krowie, [4]- jaja, [5]- ryby, [6]- skorupiaki i owoce morza, [7]- orzechy, [8]- orzeszki arachidowe