**08.11. – 12.11.21r.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Piątek** |
| **Śniadanie:** | Mleko 250 ml (3)  Kakao 5g (1)  Herbata czarna 250 ml  Cytryna 10g  Pieczywo mieszane 50g (1)  Masło 5g (3)  Pasta jajeczna 70g (4)  Szczypior 3g | Mleko 200ml (3)  Płatki kukurydziane 20g  Herbata owocowa 250ml  Pieczywo mieszane 50g (1)  Masło 5g (3)  Szczypior 5g  Szynka z piersi kurczaka 30g  Sałata 10g  Marchewka, słupki 50g | Mleko 250ml (3)  Kawa Anatol 5g (1)  Herbata czarna 250ml  Cytryna 10g  Pieczywo mieszane 50g (1)  Masło 5g (3)  Parówka 50g (1)  Ketchup 5g (1)  Sałata 10g  Ogórek zielony 20g | Mleko 250 ml (3)  Pieczywo mieszane 50g (1)  Masło 5g (3)  Pasta z makreli i twarogu 70g (1,5)  Ogórek kiszony 25g  Herbata 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 150g  Sok 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 100g  Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka 100g  Woda 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