

Poniedziałek 13.05.	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Pieczyno (gluten) mieszane z masłem		Ogórkowa z ziemniakami i mieszanką warzyw	Napój LOVEGE
Schab pieczony ,		na drobiu zabieleną śmietaną z zieleńką.(seler)	czekoladowo-owsiany
papryka kolorowa ,sałata rukola		Pampuchy drożdżowe (gluten) z	wafle kukurydziane
ogórek zielony , pomidor , rzodkiewka		musum truskawkowym lub kakaowym	
		pieczyno chrupkie razowe z humusem z	
herbata owocowa , miód i cytryna.		suszonymi pomidorami. „ DZIEŃ HUMUSU „	
Płatki Sante kukurydziane na mleku .		Kompot wieloowocowy	

ŚNIADANIE - 377 kcal : 37 g białka , 14 g tłuszczu , 38 g węglowodanów OBIAD - 598 kcal : 36g białka , 12 g tłuszczu , 86 g węglowodanów
 PODWIECZOREK - 162 kcal : 02 g białka , 06g tłuszczu , 08 g węglowodanów RAZEM : ok 1137 KCAL

Wtorek 14.05.	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Pieczyno (gluten) mieszane z masłem		Pieczarkowa z łazankami i mieszanką warzyw	Rogalik(gluten) maślany
Pasta z jajka , majonezu , szczypiorku.		na drobiu zabieleną śmietaną z zieleńką. (seler)	kisiel pomarańczowy.
Ser żółty gouda plastry,		Schab panierowany (jajka,gluten)	
sałatka mix , rzodkiewka ,		ziemniaki z sypanym koperkiem.	
ogórek zielony , pomidor .		marchewka z groszkiem i miodem	
Kakao(mleko), herbat ,miód i cytryna.		Kompot wieloowocowy	z bitą śmietaną .

ŚNIADANIE - 388 kcal : 39 g białka , 19 g tłuszczu , 38 g węglowodanów OBIAD - 526 kcal : 32 g białka , 11 g tłuszczu , 35 g węglowodanów
 PODWIECZOREK - 264 kcal : 11 g białka , 08 g tłuszczu , 11 g węglowodanów RAZEM : ok 1178 KCAL

Środa 15.05.	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Pieczyno (gluten) mieszane z masłem		Koperkowa z zacierką makaronową (gluten)	Koktajl z maślanki z
Paprykarz z łososia z cebulką ,		na drobiu zabieleną śmietaną z zieleńką.(seler)	truskawkami świeżymi
dżem brzoskwińowy 100% ,		Kluski leniwe z serem (gluten)	własnej roboty ☺
ogórek zielony , pomidor ,		z bitą śmietaną .	suchary naturalne (gluten)
Płatki Nestle miodowe z mlekiem .		banany	
herbata owocowa , miód i cytryna.		Kompot wieloowocowy	

ŚNIADANIE - 391 kcal : 36g białka , 21 g tłuszczu , 38 g węglowodanów OBIAD - 589 kcal : 23 g białka , 21 g tłuszczu , 38 g węglowodanów
 PODWIECZOREK - 286 kcal : 12 g białka , 19 g tłuszczu , 62 g węglowodanów RAZEM : ok 1286 KCAL

Czwartek 16.05.	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Pieczyno (gluten) mieszane z masłem		Jarzynowa z ziemniakami i mieszanką warzyw	Buteczka (gluten)
Parówki drobiowe ,keczup		na drobiu zabieleną śmietaną z zieleńką.(seler)	maślana cynamonka z masłem
dżem ananasowy 100% ,		Gulasz wieprzowy sosie .(gluten)	arbuz
sałata rozszonka ,papryka kolorowa,		kasza pęczak prażona	
pomidor , rzodkiewka , zielony ogórek.		sał.z kap. pekińskiej ,ogórka , marchewki i papryki	
Kakao(mleko)herbata, miód i cytryna.		Kompot wieloowocowy	

ŚNIADANIE - 376kcal : 23 g białka , 39g tłuszczu , 38 g węglowodanów OBIAD - 568 kcal : 21 g białka , 15 g tłuszczu , 26 g węglowodanów
 PODWIECZOREK - 226 kcal : 16 g białka , 05 g tłuszczu , 18g węglowodanów RAZEM : ok 1170 KCAL

Piątek 17.05.	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Pieczyno (gluten) mieszane z masłem		Brokułowa z kaszą kus-kus i mieszanką warzyw	Serek Bakoma owocowy
Ser biały plastry z ziołami.		na drobiu zabieleną śmietaną z zieleńką.(seler)	Krakersy naturalne (gluten)
sałata lodowa ,rzodkiewka,		Paluszki rybne FROSTA(gluten, jajka)	
ogórek zielony , pomidor.		ziemniaki z sypanym koperkiem .	
Płatki Sante czekoladowe z mlekiem		sur. z kap. kiszonej ,marchewki i słonecznika	
herbata owocowa , miód i cytryna.		Kompot wieloowocowy	

ŚNIADANIE - 368 kcal : 21g białka , 18 g tłuszczu , 37g węglowodanów OBIAD - 576kcal : 18 g białka , 23g tłuszczu , 38 g węglowodanów
 PODWIECZOREK - 277 kcal : 09 g białka , 11 g tłuszczu , 41 g węglowodanów RAZEM : ok 1221 KCAL

INFORMACJA DLA RODZICÓW: Informacja o alergenach przekazana jest w oparciu o Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25.10.2011r. w sprawie przekazania konsumentom informacji na temat żywności.

ALERGENY: mleko i produkty pochodne , ziarna zbóż zawierające gluten , seler , jajka , ryby , orzechy