Tydzień	Dzień	Posiłek	Przedszkole (g/ml)	*Alergeny*	Kaloryczność / Makroskładniki
Tydzień 2	**Poniedziałek 09.11**	Śniadanie	Pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), kiełbaska krakowska z indyka (30g), pomidor, sałata i rzodkiewka (50g), kakao na mleku / napoju roślinnym (150ml)	*Mleko, gluten*	Kaloryczność: ok. 950 kcal
		II Śniadanie	Dojrzała gruszka w cząstkach		Białko: ok. 39g
		Obiad	Kapuśniak z ziemniakami na wywarze warzywnym (250ml), placuszki ryżowe z serkiem i bananem polane sosem jagodowym (180g), kompot z owoców leśnych (150ml)	*Seler, gluten, mleko, jaja*	Tłuszcze: ok. 33g
		Podwieczorek	Pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), ser żółty (25g), ogórek zielony i papryka (50g), herbata z cytryną (150ml)	*Gluten, mleko*	Węglowodany: ok. 130g
	Wtorek 10.11	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku / napoju roślinnym (200g), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), domowy hummus klasyczny (pasta z ciecierzycy) (35g), sałata, pomidor i ogórek kiszony (50g), herbata owocowa bez cukru (150ml)	*Mleko, gluten*	Kaloryczność: ok. 940 kcal
		II Śniadanie	Banan w kawałkach		Białko: ok. 41g
		Obiad	Zupa z czerwonej soczewicy z pomidorami i ziemniakami (250ml), frykadelki drobiowe ze szpinakiem i żółtym serem (70g), ziemniaki puree (120g), surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i cebulką (80g), kompot z wiśni (150ml)	*Seler, gluten, mleko, jaja*	Tłuszcze: ok. 34g
		Podwieczorek	Pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), serek kanapkowy (30g), łosoś wędzony (6g), ogórek zielony i rzodkiewka (50g) , herbata z cytryną (150ml)	*Gluten, sezam, mleko, ryba*	Węglowodany: ok. 128g
	Środa 11.11	Śniadanie II Śniadanie Obiad Podwieczorek	**ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI (Dzień wolny)**		
	Czwartek 12.11	Śniadanie	Pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), schab pieczony (30g), papryka i ogórek zielony (50g), kawa inka na mleku / napoju roślinnym (150ml)	*Mleko, gluten*	Kaloryczność: ok. 960 kcal
		II Śniadanie	Mandarynka w cząstkach		Białko: ok. 40g
		Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami zabielana napojem owsianym (250ml), pierogi z serem polane musem truskawkowym (180g), kompot z owoców mieszanych (150ml)	*Seler, gluten, mleko, jaja*	Tłuszcze: ok. 32g
		Podwieczorek	Pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (40g), papryka i pomidor (50g), herbata z cytryną (150ml)	*Gluten, jaja, mleko*	Węglowodany: ok. 126g
	Piątek 13.11	Śniadanie	Pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), parówka na ciepło z szynki (40g), pomidor i ogórek kiszony (50g), ketchup (10g), kawa inka na mleku / napoju roślinnym (150ml)	*Mleko, gluten*	Kaloryczność: ok. 970 kcal
		II Śniadanie	Jabłko w cząstkach		Białko: ok. 42g
		Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem zabielana (250ml), kotlet z fileta ryby miruny pieczony (70g), ziemniaki z wody (100g), surówka z kiszonej kapusty, marchwi i jabłka (80g), kompot z czarnej porzeczki (150ml)	*Seler, gluten, ryba, mleko, jaja*	Tłuszcze: ok. 35g
		Podwieczorek	Koktajl z jogurtu naturalnego i brzoskwini bez cukru (wyrób własny) (150ml), chałka z masłem (40g chałki + 5g masła), herbata owocowa bez cukru (150ml)	*Gluten, mleko, jaja*	Węglowodany: ok. 132g