

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY/ KALORYCZ.
PONIEDZIAŁEK (22.04)	Pieczywo mieszane (50 g) z masłem (5g), szynką gotowaną (20g), rzodkiewką (10g), kakao: mleko 200 ml, kakao (5g), cukier/miód (5g)	Arbuz (80 g)	Zupa ogórkowa z ryżem: włoszczyzna (70g), mięso drobiowe/wołowe (20g), ogórek kiszony (50g), ryż (50g), śmietana (10g), natka/koper (2g), przyprawy, ziemniaki z koperkiem, bitki wieprzowe, surówka z marchewki i jabłka: ziemniaki (100g), koperek, polędwiczka wieprzowa (80g), cebula (20g), olej (10g), mąka (3g), przyprawy, marchew (100g), jabłko (20g) kompot z owoców mieszanych (200 ml)	Parówka (50 g) bułka (30g) z masłem (5g), keczup (10g), koktajl jagodowy (mleko 200 ml, jagody 30g)	1,3,7,9 ~1015 kcal
WTOREK (23.04)	Płatki kukurydziane z mlekiem: mleko 200 ml, płatki 30g, pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), serem żółtym (30g), pomidorem (20g), ogórkiem świeżym (20g), herbata z cytryną i miodem 200 ml: napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	Sok „eliksir elfów” (jabłko, gruszka, czerwona porzeczka) 160 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami: włoszczyzna (70g), mięso drobiowe/wołowe (20g), buraki (60g), ziemniaki (60g), śmietana (10g), natka/koper (2g), przyprawy kasza bulgur, gulasz z indyka, surówka z kapusty pekińskiej z ananasem: kasza bulgur (50g), udziec z indyka (150g), cebula (5g), olej (10g), kapusta pekińska (60g), ananas (30g), jogurt (10g) kompot z wiśni (200ml)	Grahamka (35g) z masłem (5g), pastą ze szprotek (szprotki 20 g, ser żółty 15g, szczypiorek 5g, przyprawy), herbata miętowa 200 ml banan (80g)	1,3,7,9 ~ 1028 kcal
ŚRODA (24.04)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), polędwicą drobiową (20g), papryką (20g),	Gruszka (80g)	Zupa ze słodkiej kapusty: włoszczyzna (70g), mięso drobiowe/wołowe (20g), kapusta (50g), ziemniaki (60g),	Muffinka z jabłkiem (60g), kawa zbożowa (200 ml): mleko (200ml), kawa zbożowa (5g)	1,3,7,9 ~ 1040 kcal

	kakao: mleko 200 ml, kakao (5g), cukier/miód (5g)		natka/koper (2g), przyprawy makaron, schab pieczony, surówka z selera z rodzynkami: makaron (50g), schab (80g), olej (5g), seler (60g), jabłko (30g), rodzynki (10g), przyprawy, kompot z owoców mieszanych (200ml)		
CZWARTEK (25.04)	Kasza manna na mleku: mleko (200 ml), kasza manna (30g), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynką z liściem (20g), ogórkiem kiszonym (15g), rzodkiewką (10g), herbata z cytryną i miodem 200 ml: napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	Arbuz (80g)	Zupa grochowa: włoszczyzna (75g), mięso drobiowe/wołowe (20g), groch (30g), ziemniaki (60g), natka/koper (2g), przyprawy ryż, gotowane kuleczki drobiowe, surówka z czerwonej kapusty: ryż (50g), mięso drobiowe (80g), jajko (2g), mąka (5g), kapusta czerwona (50g), jabłko (25g), jogurt (20g), przyprawy kompot z czarnej porz. (200 ml)	Makaron (50g) z serem (40g), jogurtem naturalnym (50g), truskawkami (80g), napar owocowo – ziołowy 200 ml	1,3,7,9 ~ 996 kcal
PIĄTEK (26.04)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynką białą (20g), rzodkiewką (10g), papryką (20g), kawa zbożowa (200ml): mleko (200ml), kawa zbożowa (5g), cukier/miód (5g)	Jabłko (80g)	Zupa zacierkowa: włoszczyzna (85g), mięso drobiowe/wołowe (20g), zacierki (30g), natka/koper (2g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, filet z mintaja, surówka z kiszonej kapusty: ziemniaki (100g), ryba (80g), bułka tarta (5g), olej (10g), koperek (2g), przyprawy, kapusta kiszona (60g), marchew (20g), kompot z owoców mieszanych (200ml)	Chałka (50g) z masłem (5g), miodem (20g), bawarka (200 ml): napar z czarnej herbaty (100 ml), mleko (100ml) Gruszka (80g)	1,3,4,7,9 ~1032 kcal