

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK (29.04)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), baleronom (20g), ogórkiem kiszonym (15g), papryką (20g), kawa zbożowa (200ml): mleko (200ml), kawa zbożowa (5g), cukier/miód (5g)	Arbuz (80g)	Zupa jarzynowa: włoszczyzna (75g), mięso drobiowe/wołowe (20g), bukiet warzyw (60g), ziemniaki (50g), natka/koper (2g), śmietana (10g), przyprawy kasza orkiszowa, kurczak w sosie słodko-kwaśnym, surówka z kalarepki: kasza orkiszowa (50g), filet z kurczaka (90g), pomidory (40g), papryka (20g), ananas (20g), cebula (20g), przyprawy, kalarepka (70g), jabłko (30g), marchew (15g) kompot z owoców mieszanych (200ml)	Zapiekanka makaronowa z kiełbaską, warzywami: makaron (50g), kiełbasa (30g), cebula (20g), pieczarki (40g), keczup (10g), herbata miętowa (200ml)	1,3,7,9 ~ 1056 kcal
WTOREK (30.04)	Płatki ryżowe (30g) na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynką z indyka (20g), pomidorem (20g), rzodkiewką (10g), herbata z cytryną i miodem (200 ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	Gruszka (80g)	Rosół z makaronem: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (50g), makaron (30g), natka (3g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, kotlet schabowy, mizeria: schab (80g), ziemniaki (100g), koperek, bułka tarta (5g), olej (10g), jajko (3g), ogórek świeży (100g), jogurt (10g), przyprawy kompot z truskawek (200ml)	Bułka pełnoziarnista (35g) z masłem (5g), jajkiem (50g) szczypiorkiem (2g) , kawa zbożowa (200ml): mleko (200ml), kawa zbożowa (5g) Banan (80g)	1,3,7,9 ~1014 kcal
ŚRODA			ŚWIĘTO PRACY		

(01.05)					
CZWARTEK (02.05)	Pieczycwo mieszane (50g) z masłem (5g), szynkową (20g), ogórkiem świeżym (20g), papryką (20g), herbata z cytryną i miodem (200 ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g);	Jabłko (80g)	Zupa koperkowa z ryżem: włoszczyzna (85g), mięso drobiowe/wołowe (20g), ryż (30g), koper (4g), przyprawy ziemniaki, paluszki rybne, ogórek kiszony: ziemniaki (100g), koperek, ryba (80g), bułka tarta (5g), olej (10g), jajko (2g), ogórek kiszony (100g), przyprawy kompot z wiśni (200ml)	Bułka (35g) z masłem (5g), dżemem (20g), kakao (200ml): mleko (200ml), kakao (5g) Gruszka (80g)	1,3,7,9 ~1025 kcal
PIĄTEK (03.05)			ŚWIĘTO KONSTYTUCJI 3 MAJA		