

	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>ALERGENY/ KALORYCZ.</b>
<b>PONIEDZIA ŁEK (20.05)</b>	Pieczywo mieszane (50 g) z masłem (5g), szynką gotowaną (20g), rzodkiewką (10g), kakao: mleko 200 ml, kakao (5g), cukier/miód (5g)	Truskawki (80 g)	<b>Zarzutka z kiszonej kapusty:</b> włoszczyzna (70g), mięso drobiowe/wołowe (20g), kapusta kiszona (45g), ziemniaki (50g), przyprawy, <b>kasza kuskus, kolorowy kociołek: piersi kurczaka duszone w warzywach (pomidory, papryka, cebula, cukinia, fasolka szparagowa):</b> kasza kuskus (50g), filet z kurczaka (100g), pomidory (30g), papryka (30g), cukinia (40g), cebula (20g), fasolka (30g), przecier pomidorowy (30g), olej (10g), przyprawy <b>kompot z owoców mieszanych</b> (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
<b>WTOREK (21.05)</b>	Płatki żytnie na mleku: mleko 200 ml, płatki 30g, pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynką z indyka (20g), pomidorem (20g), ogórkiem śwież, (20g), herbata z cytryną i miodem 200 ml: napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	Sok „zielona lemoniada” (jabłko, ogórek, szpinak, cytryna) 160 ml	<b>Barszcz czerwony z ziemniakami:</b> włoszczyzna (70g), mięso drobiowe/wołowe (20g), buraki (60g), ziemniaki (60g), śmietana (10g), natka/koper (2g), przyprawy <b>kasza gryczana, szynka pieczona, surówka z kapusty pekińskiej z ananasem:</b> kasza gryczana (50g), mięso wieprzowe (90g), olej (3g), kapusta pekińska (60g), ananas (30g), jogurt (10g) <b>kompot z wiśni</b> (200ml)	Ciasto sezonowe, kakao (200ml): mleko (200ml), kakao (5g)	1,3,7,9 ~ 1028 kcal
<b>ŚRODA (22.05)</b>	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), polędwicą sopocką (20g), ogórkiem kiszonym (20g),	Arbuz (80g)	<b>Zupa koperkowa z ryżem:</b> włoszczyzna (85g), mięso drobiowe/wołowe (20g), ryż (30g), koper (4g), przyprawy	Grahamka (35g) z masłem (5g), pastą ze szprotek (szprotki 20g, ser żółty 15g, szczypiorek 5g, przyprawy),	1,3,4,7,9 ~ 1035 kcal

	kakao: mleko 200 ml, kakao (5g), cukier/miód (5g)		<b>pierogi leniwe, surówka z marchewki i jabłka:</b> ziemniaki (50g), mąka (60g), ser twarogowy (70 g), bułka tarta (5g), masło (5g), marchew (70g), jabłko (40g), przyprawy, <b>kompot z owoców mieszanych (200ml)</b>	herbata miętowa 200 ml  Banan (80g)	
<b>CZWARTEK (23.05)</b>	Płatki orkiszowe na mleku: mleko (200 ml), płatki (30g), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynką włoską (20g), rzodkiewką (10g), herbata z cytryną i miodem 200 ml: napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	Gruszka (80g)	<b>Zupa grochowa:</b> włoszczyzna (75g), mięso drobiowe/wołowe (20g), groch (30g), ziemniaki (60g), natka/koper (2g), przyprawy <b>ryż, gotowane kuleczki drobiowe, młoda kapusta gotowana:</b> ryż (50g), mięso drobiowe (80g), jajko (2g), mąka (5g), kapusta czerwona (50g), jabłko (25g), jogurt (20g), przyprawy <b>kompot z czarnej porz. (200 ml)</b>	Bułeczka maślana (50g); Banan (80g)	1,3,7,9  ~ 998 kcal
<b>PIĄTEK (24.05)</b>	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)	<b>Zupa brokułowa:</b> włoszczyzna (85g), mięso drobiowe/wołowe (20g), ziemniaki (40g), brokuły (50g), natka/koper (2g), śmietana (5g), przyprawy <b>ziemniaki z koperkiem, ryba pieczona, surówka z kiszanej kapusty:</b> ziemniaki (100g), ryba (80g), olej (10g), koperek (2g), przyprawy, kapusta kiszona (60g), marchew (20g), <b>kompot z owoców mieszanych (200ml)</b>	Bułka pełnoziarnista (35g) z masłem (5g), jajkiem (50g), szczypiorkiem (2g), kawa zbożowa (200 ml): mleko (200ml), kawa zbożowa (5g)  banan (80g)	1,3,4,7,9  ~1013 kcal

