

	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ</b>
<b>PONIEDZIAŁEK (06.05)</b>	Płatki gryczane (30g) na mleku (20ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), polędwicą sopocką (20g), ogórkiem kiszonym (15g), papryką (20g), herbata z cytryną i miodem (200 ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	Arbuz (80g)	<b>Zupa pomidorowa z ryżem:</b> włoszczyzna (75g), mięso drobiowe/wołowe (50g), ryż (30g), przecier pomidor. (40g), śmietana (10g), natka/koper (2g), przyprawy <b>ziemniaki, pieczone udko z kurczaka, sałata lodowa z warzywami z sosem jogurtowym:</b> ziemniaki (100g), udko kurczaka (120 g), koperek, sałata lodowa (80g), rzodkiewka (20g), szczypiorek (20g), jogurt (20g), przyprawy <b>kompot z owoców mieszanych</b> (200ml)	Zapiekanki hawajskie: chleb tostowy (50g), ser żółty (20g), ananas (15g), keczup (10g), kakao (200ml): mleko (200ml), kakao (5g)	1,3,7,9  ~ 1016 kcal
<b>WTOREK (07.05)</b>	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynką włoską (20g), rzodkiewką (10g), ogórkiem świeżym (20g), kawa zbożowa(200ml): mleko (200ml), kawa zbożowa (5g), cukier/miód (5g)	Sok „Piracki” (jabłko, rabarbar, burak, cytryna) 160 ml	<b>Zupa szczawiowa:</b> włoszczyzna (75g), mięso drobiowe/wołowe (20g), szczaw (30g), ziemniaki (50g), natka/koper (2g), śmietana (10g), przyprawy <b>spaghetti z sosem warzywno-mięsnym:</b> makaron (50g), mięso wieprzowe (80g), pomidory (50g), przecier pom. (30g), papryka (30g), cebula (20g), olej (5g), przyprawy <b>kompot z wiśni</b> (200 ml)	Bułka (30g) z masłem (5g), pastą z makreli: makrela wędzona (40g), ser żółty (20g), szczypior (10g), majonez (10g), herbata miętowa (200ml) Banan (80g)	1,3,4,7,9  ~1030 kcal

<b>ŚRODA (08.05)</b>	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), kiełbasą podsuszaną (20g), pomidorem (30g), ogórkiem śwież. (20g), kakao (200ml): mleko (200ml), kakao (5g), cukier/miód (5g)	jabłko (80g)	<b>Zupa pieczarkowa z makaronem:</b> włoszczyzna (70g), mięso drobiowe/wołowe (20g), pieczarki (40g), makaron (30g), śmietana (10g), natka/koper (2g), przyprawy <b>ziemniaki z koperkiem, kotlet jajeczny, surówka z buraków z jabłkiem:</b> ziemniaki (100g), jajko (75g), bułka tarta (15g), masło (5g), szczypior (10g), olej (5g), buraki (70g), jabłko (40g), przyprawy, <b>kompot z owoców mieszanych</b> (200ml)	Ciasto drożdżowe (100g), kawa zbożowa (200ml): mleko (200ml), koktajl malinowy (mleko 200ml, maliny 30g)	1,3,7,9 ~ 1049 kcal
<b>CZWARTEK (09.05)</b>	„Radosne dzieciaki lubią różne smaki” -bufet szwedzki dla dzieci z gr. IV i V. Płatki owsiane (30g) na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), serem żółtym (25g), pomidorem (20g), wędliną (20g), dżem (30g), herbata owocowa (200ml), miód (5g);	Arbuz (80g)	<b>Zupa fasolowa:</b> włoszczyzna (75g), mięso drobiowe/wołowe (50g), fasola (30g), ziemniaki (30g), natka/koper (2g), przyprawy <b>kasza jaglana, indyk pieczony, bukiet warzyw gotowanych:</b> kasza jaglana (50g), filet z indyka (80g), olej (5g), marchew (30g), brokuły (30g), kalafior (30g), przyprawy <b>kompot z cz.porzeczki</b> (200ml)	Bułka (30g) z masłem (5g), miodem (30g), bawarka (200ml): napar z czarnej herbaty (100ml), mleko (100ml) banan (80g)	1,3,7,9 ~ 1041 kcal
<b>PIĄTEK (10.05)</b>	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), polędwicą	Gruszka (80g)	<b>Krupnik z kaszą pęczak,</b> włoszczyzna (80g),	Ryż pod pierzynką (z jabłkiem duszonym, jogurtem	1,3,4,7,9

	sopocką (20g), rzodkiewką (10g), ogórkiem świeżym (20g), kakao (200ml): mleko (200ml), kakao (5g), cukier/miód (5g)		mięso drobiowe/wołowe (30g), kasza pęczak (30g), natka (6g), przyprawy <b>ziemniaki z koperkiem,</b> <b>kuleczki rybne, surówka</b> <b>z białej kapusty:</b> ziemniaki (100g), koperek, ryba (85g), bułka tarta (3g), jajko (3g), olej (10g), przyprawy, kapusta (70g), marchew (20g), natka (10g), <b>kompot z owoców</b> <b>mieszanych (200ml)</b>	naturalnym): ryż (50g), jabłko (80g), śmietana (10g), jogurt (10g), herbata owocowa (200ml)	~1011 kcal
--	--	--	--	--	------------