

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK (10.06)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), baleronom odtłuszczonym (20g), pomidorem (20g), rzodkiewką (20g), kakao (200 ml): mleko (200ml), kakao (5g), cukier/miód (5g)	Morele (80g)	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym: włoszczyzna (75g), mięso drobiowe/wołowe (00g), dynia (70g), groszek ptysiówy (30g), śmietana (10g), przyprawy ziemniaki, pieczone udko z kurczaka, sałata lodowa z warzywami z sosem jogurtowym: ziemniaki (100g), udko kurczaka (120 g), koperek, sałata lodowa (80g), rzodkiewka (20g), szczypiorek (20g), jogurt (20g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (200ml)	Bułka (30g) z masłem (5g), fasolka szparagowa gotowana (100g), bawarka (200ml): napar z czarnej herbaty (100ml), mleko (100ml)	1,3,7,9 ~ 1035 kcal
WTOREK (11.06)	Płatki żytnie (30g) na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynką włoską (20g), rzodkiewką (10g), ogórkiem świeżym (20g), Herbata z cytryną i miodem (200ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	Sok „Dzikus” (jabłko, szpinak, koperek, cytryna) 160 ml	Zupa grochowa: włoszczyzna (75g), mięso drobiowe/wołowe (50g), groch (30g), ziemniaki (30g), natka/koper (2g), przyprawy kasza gryczana, bitki wieprzowe, marchewka gotowana z groszkiem: kasza gryczana (50g), polędwiczka wieprzowa (80g), marchew (70g), groszek (30g), masło (5g), mąka (5g), przyprawy	Kolorowe kanapeczki: pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), ser żółty (20g), papryką (10g), ogórkiem kiszonym (10g), Kawa zbożowa 200 ml: mleko (200ml), kawa zbożowa (5g); Banan (80g)	1,3,7,9 ~1023 kcal

			kompot z wiśni (200 ml)		
ŚRODA (12.06)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), kiełbasą podsuszaną (20g), pomidorem (30g), kakao (200ml): mleko (200ml), kakao (5g), cukier/miód (5g)	Brzoskwinia (80g)	Zupa pieczarkowa z makaronem: włoszczyzna (70g), mięso drobiowe/wołowe (20g), pieczarki (40g), makaron (30g), śmietana (10g), natka/koper (2g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, filet z indyka, surówka z buraków z jabłkiem: ziemniaki (100g), jajko (75g), bułka tarta (15g), masło (5g), szczypior (10g), olej (5g), buraki (70g), jabłko (40g), przyprawy, kompot z owoców mieszanych (200ml)	Bułka (30g) z masłem (5g), serek homogenizowany (150g), herbata owocowa (200ml)	1,3,7,9 ~ 1047 kcal
CZWARTEK (13.06)	Płatki orkiszowe (30g) na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), serem białym (25g), rzodkiewką (20g), Herbata z cytryną i miodem (200ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	Arbuz (80g)	Zupa kalafiorowa: włoszczyzna (75g), mięso drobiowe/wołowe (50g), kalafior (30g), ziemniaki (30g), natka/koper (2g), przyprawy kasza jaglana, klops pieczony z jajkiem, pieczony, surówka z kapusty pekińskiej z anansem: kasza jaglana (50g), mięso wieprzowe (80g), jajko (10g), cebula (5g), bułka tarta (3g), olej (5g), kapusta pekińska (60g), ananas (30g), jogurt	Zapiekanka makaronowa z kiełbasą, warzywami: makaron (50g), kiełbasa (30g), cebula (20g), pieczarki (40g), keczup (10g), Napar owocowo-ziołowy 200 ml	1,3,7,9 ~ 1030 kcal

			(10g), przyprawy kompot z cz.porzeczki (200ml)		
PIĄTEK (14.06)	Pieczycwo mieszane (50g) z masłem (5g), polędwicą sopocką (20g), papryką (10g), ogórkiem świeżym (20g), Kawa zbożowa (200ml): mleko (200ml), kawa zbożowa (5g), cukier/miód (5g)	Nektarynka (80g)	Zupa koperkowa z ryżem: włoszczyzna (85g), mięso drobiowe/wołowe (30g), ryż (30g), koper (5g), przyprawy ziemniaki, ryba pieczona, surówka z kiszzonej kapusty: ziemniaki (100g), ryba (85g), olej (10g), przyprawy, kapusta kiszona (70g), marchew (20g), kompot z owoców mieszanych (200ml)	Babka z kaszy manny z musem truskawkowym: kasza manna (50g), mleko (100ml), truskawki (60g), herbata owocowa (200ml)	1,3,4,7,9 ~1005 kcal