

	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ</b>
<b>PONIEDZIAŁEK (17.06)</b>	Płatki kukurydziane (30g) z mlekiem (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynką (20g), ogórkiem świeżym (20g), pomidorem (20g), herbata z cytryną i miodem 200 ml: napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	Arbuz (80g)	<b>Zupa z fasolką szparagową:</b> Włoszczyzna (70g), mięso drobiowe/wołowe (20g), fasolka szparagowa (45g), ziemniaki (50g), natka/koper (2g), przyprawy <b>ryż, potrawka z kurczaka, surówka coleslaw:</b> ryż (50g), kurczak (100g), olej (5g), mąka (5g), kapusta (70g), marchew (20g), natka (10g), jogurt (20g), przyprawy <b>kompot z owoców mieszanych</b> (200ml)	Parówka (50g), bułka (30g) z masłem (5g), keczup (10g), kawa zbożowa 200 ml: mleko (200ml), kawa zbożowa (5g);	1,3,7,9 ~ 1023 kcal
<b>WTOREK (18.06)</b>	Płatki gryczane (30g) na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynką z liściem (20g), rzodkiewką (10g), ogórkiem kiszonym (20g), herbata z cytryną i miodem 200 ml: napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	Morele(80g)	<b>Zupa pomidorowa z makaronem:</b> włoszczyzna (75g), mięso drobiowe/wołowe (50g), makaron (30g), przecier pomid. (40g), śmietana (10g), natka/koper (2g), przyprawy <b>ziemniaki z koperkiem, kotlet schabowy, mizeria:</b> ziemniaki (100g), koperek, schab (80g), jajko (2g), bułka tarta (5g), olej (10g), ogórek świeży (100g), jogurt (10g), śmietana(10g),przyprawy <b>kompot z wiśni</b> (200 ml)	Grahamka (35g) z masłem (5g), pastą ze szprotek (szprotki 30 g, ser żółty 15g, szczypiorek 5g, przyprawy), herbata miętowa (200 ml)  Banan (80g)	1,3,4,7,9 ~ 1041 kcal
<b>ŚRODA (19.06)</b>	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), serem żółtym (30g), papryką	Arbuz (80g)	<b>Zupa jarzynowa z kaszą pęczak:</b> włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (20g), bukiety	Drożdżówka z budyniem, kakao 200 ml: mleko (200ml), kakao (5g);	1,3,7,9 ~ 1049 kcal

	(15g), kawa zbożowa 200 ml: mleko (200ml), kawa zbożowa (5g), cukier/miód (5g);		warzyw (60g), kasza bulgur (30g), śmietana (10g), natka/koper (3g), przyprawy <b>ziemniaki z koperkiem, kotlet jajeczny, surówka wielowarzywna:</b> ziemniaki (100g), jajko (75g), bułka tarta (15g), szczypior (20g), olej (10g), kapusta (60g), sałata (30g), kukurydza (20g), por (20g), jabłko (30g), przyprawy <b>kompot z owoców mieszanych</b> (200ml)		
<b>CZWARTEK (20.06)</b>	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), Szynką z liściem (20g), pomidorem (20g), ogórkiem świeżym (20g), kakao (200ml): mleko (200ml), kakao (5g), cukier/miód (5g)	Gruszka (80g)	<b>Zarzutka z kiszonej kapusty:</b> włoszczyzna (70g), mięso drobiowe/wołowe (20g), kapusta kiszona (50g), ziemniaki (40g), przyprawy <b>kasza bulgur, indyk pieczony, buraki gotowane:</b> kasza bulgur (50g), filet z indyka (80g), buraki (100g), masło (5g), przyprawy <b>kompot z truskawek</b> (200ml)	Bułka (30g) z masłem (5g), serkiem białym (35g), Koktajl truskawkowy (200ml): mleko (200ml), truskawki (50g);	1,3,7,9 ~ 1030 kcal
<b>PIĄTEK (17.05)</b>	Płatki orkiszowe (30g) na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynką z indyka (25g), rzodkiewką (25g), herbata z cytryną i miodem (200ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	Nektarynka (80g)	<b>Zupa zacierkowa:</b> włoszczyzna (85g), mięso drobiowe/wołowe (20g), zacierki (30g), natka/koper (2g), przyprawy <b>ziemniaki z koperkiem, paluszki rybne, ogórek kiszony:</b> ziemniaki (100g), koperek, ryba (90g), bułka tarta (5g), olej (10g), ogórek kiszony (100g), przyprawy <b>kompot z owoców mieszanych</b>	Bułka (30g) z masłem (5g), dżemem (30g), kawa zbożowa 200 ml: mleko (200ml), kawa zbożowa (5g);  Jabłko (80g)	1,3,4,7,9 ~ 1038 kcal

			(200 ml)		
--	--	--	----------	--	--

**Alergeny:**

**1** - zboża zawierające gluten,

**3** - jaja

**4** - ryby,

**6** – soja,

**7** – mleko i produkty mleczne,

**9** – seler,

**10** – gorczyca,

**11** – sezam,