

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK (13.01)	Płatki jęczmienne (30g) z mlekiem (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynkową (20g), rzodkiewką (15g), ogórkiem kiszonym (15g), herbata z cytryną i miodem (200ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	jabłko (80g)	Zupa fasolowa: włoszczyzna (70g), mięso drobiowe/wołowe (50g), fasola (30g), ziemniaki (50g), natka/koper (2g), przyprawy kasza gryczana, bitki wieprzowe, surówka colesław: kasza gryczana (50g), polędwiczka wieprzowa (80g), mąka (5g), kapusta (70g), marchew (30g), natka (5g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (200ml)	Bułka (30g) z masłem (5g), serek homogenizowany (150g), Herbata owocowa (200ml)	1,3,7,9, ~ 1039 kcal
WTOREK (14.01)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), Baleronem odtłuszczonym (20g), pomidorem (20g), ogórkiem świeżym (10g), kakao (200ml): mleko (200ml), kakao (5g) cukier/miód (5g)	Mandarynka (80g)	Rosół z makaronem: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (50g), makaron (40g), natka/koper (3g), przyprawy Ziemniaki z koperkiem, pieczone udko z kurczaka, surówka z czerwonej kapusty: ziemniaki (100g), koperek, udko z kurczaka (120g), kapusta (80g), jabłko (20g), przyprawy kompot z wiśni (200ml)	Parówka (50g), bułka (30g) z masłem (5g), keczup (10g); Kawa zbożowa (200ml): mleko (200ml), kawa zbożowa (5g)	1,3,7,9 ~1027 kcal
ŚRODA (15.01)	Płatki ryżowe (30g) z mlekiem (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), polędwicą z indyka (20g), papryką (15g), rzodkiewką (10g), herbata z cytryną i	gruszka (80g)	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym: Włoszczyzna (85g), mięso drobiowe/wołowe (50g), dynia (75g), śmietana (10g), groszek ptysowy (30g), przyprawy	Muffinka orkiszowa z jabłkiem, Koktajl malinowy (200ml): mleko (150ml), maliny (50g)	1,3,7,9 ~ 1030 kcal

	miodem (200ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)		Ziemniaki z koperkiem, kotlet jajeczny, mizeria ziemniaki (100g), koperek, jajko (75g), bułka tarta (15g), olej (10g), szczypior (30g), ogórek świeży (100g), jogurt (10g), śmietana (10g) przyprawy kompot z owoców mieszanych (200ml)		
CZWARTEK (16.01)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynką z beczki (20g), pomidorem (15g), ogórkiem kiszonym; Kawa zbożowa (200ml): mleko (200ml), kawa zbożowa (5g)	jabłko (80g)	Zarzutka z kiszonej kapusty: włoszczyzna (70g), mięso drobiowe/wołowe (20g), ziemniaki (50g), kapusta kiszona (50g), natka/koper (2g), przyprawy kasza bulgur, gulasz z indyka, surówka z buraków: Kasza bulgur (50g), udziec z indyka (80g), cebula (5g), buraki (80g), jabłko (20g), przyprawy Kompot z truskawek (200ml)	Kolorowe kanapeczki: bułka pełnoziarnista (35g) z masłem (5g), serem żółtym (20g), sałatą (10g), papryką (15g), rzodkiewką (15g); Kakao (200ml): mleko (200ml), kakao (5g); Banan (80g)	1,3,7,9 ~1026 kcal
PIĄTEK (17.01)	Płatki gryczane (30g), na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynką włoską (20g), papryką (20g), herbata z cytryną i miodem (200ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	pomarańcz (80g)	Zupa ogórkowa z ryżem: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (50g), ogórek kiszony (50g), ryż (30g), śmietana (10g), natka (3g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, filet z mintaja, pomidor ze szczypiorkiem ziemniaki (100g), koperek, ryba (90g), bułka tarta (5g),	Babka z kaszy manny z musem truskawkowym: kasza manna (50g), mleko (100ml), truskawki (60g), Napój cytrynowo - miodowy (200ml)	1,3,4,7 ~ 1034 kcal

			olej (10g), pomidor (100g), szczypiorek (20g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (200ml)		
--	--	--	---	--	--