

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK (03.02)	Płatki ryżowe (30g) z mlekiem (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), Szynką z beczki (20g), ogórkiem kiszonym (15g), rzodkiewką (20g), herbata z cytryną i miodem (200 ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	Jabłko (80g)	Zupa grochowa: włoszczyzna (70g), mięso drobiowe/wołowe (50g), fasola (30g), ziemniaki (50g), natka/koper (2g), przyprawy kasza gryczana, polędwiczka wieprzowa, surówka z białej kapusty: kasza gryczana (50g), polędwiczka wieprzowa (80 g), mąka (5g), kapusta (70g), marchew (30g), natka (5g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (200ml)	Chałka (50g) z masłem (5g), koktajl malinowy (200 ml): mleko (200ml), maliny (50g)	1,3,7,9 ~ 1033 kcal
WTOREK (04.02)	Płatki jaglane (30g) na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), pastą jajeczną ze szczypiorkiem: jajko (50g), szczypiorek (10g), majonez (10g) herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty, cytryna (3g)	Sok „Kaprys” (jabłko, marchew, pomarańcza, burak) (160 ml)	Biały barszcz: Włoszczyzna (75g), mięso drobiowe/wołowe (20g), fasolka szparagowa (45g), ziemniaki (60g), śmietana (10g), przyprawy makaron z sosem warzywno-mięsnym: makaron (50g), mięso wieprzowe (80g), pomidory (50g), przecier pom. (30g), papryka (30g), cebula (20g), olej (5g), przyprawy, kompot z truskawek (200ml)	Bułka (35g) z masłem (5g), miodem (25g); Kakao (200ml): mleko (200ml), kakao (5g) Gruszka (80g)	1,3,7,9 ~1025 kcal
ŚRODA (05.02)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), serem żółtym (20g),	Mandarynka (80g)	Zupa pomidorowa z makaronem: włoszczyzna (75g), mięso drobiowe/wołowe (50g),	Drożdżówka z budyniem Herbata owocowa (200ml)	1,3,7,9 ~1040 kcal

	<p>rzodkiewką (20g), papryką (20g) Kawa zbożowa: mleko 200 ml, kawa zbożowa (5g), cukier/miód (5g)</p>		<p>makaron (40g), przecier pom. (40g), śmietana (10g), natka/koper (2g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, filet z indyka, surówka z cykorii z pomarańczą: ziemniaki (100g), koperek, jajko (5g), bułka tarta (5g), indyk (80g), cykoria (60g), pomarańcza (40g), jogurt (30g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (200 ml)</p>		
<p>CZWARTEK (06.02)</p>	<p>Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynką gotowaną (20g), ogórkiem świeżym (20g), pomidorem (20g), herbata z cytryną i miodem (200 ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g);</p>	<p>Banan (80g)</p>	<p>Zarzutka z kiszonej kapusty: włoszczyzna (70g), mięso drobiowe/wołowe (20g), ziemniaki (50g), kapusta kiszona (50g), natka/koper (2g), przyprawy Kasza bulgur, gotowane kuleczki drobiowe, marchewka gotowana z groszkiem: ziemniaki (100g), koperek, mięso drobiowe (80g), olej (10g), jajko (5g), bułka tarta (5g), przyprawy, marchew (70g), groszek (30g), masło (5g), mąka (5g),Kompot z owoców mieszanych (200ml)</p>	<p>Zapiekanki hawajskie: chleb tostowy (50g), ser żółty (20g), ananas (15g), keczup (10g), Napój cytrynowo – miodowy (200 ml)</p>	<p>1,3,7,9 ~1029 kcal</p>
<p>PIĄTEK (07.02)</p>	<p>Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynką z liściem (20g), pomidorem (20g), papryką (20g)</p>	<p>jablko (80g)</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną: Włoszczyzna (70g), mięso drobiowe/wołowe (20g), kasza jęczmienna (30g), bukiet</p>	<p>Grahamka (40g) z masłem (5g), serkiem białym, Kakao (200ml): mleko (200ml), kakao (5g); Gruszka (80g)</p>	<p>1,3,4,7,9 ~1031 kcal</p>

	Kawa zbożowa: mleko 200 ml, kawa zbożowa (5g), cukier/miód (5g)		warzyw (50g), natka/koper (2g), przyprawy Ziemniaki z koperkiem, ryba, sałatka z ogórków kiszonych : ziemniaki (100g), koperek, ryba (80g), olej (10g), jajko (5g), bułka tarta (5g), przyprawy, ogórek kiszony (80g), jabłko (20 g) Kompot z owoców mieszanych (200ml)		
--	-----------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--