

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK (17.03)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynkową (20g), rzodkiewką (15g), ogórkiem kiszonym (15g), kakao (150ml): mleko (150ml), kakao (5g) cukier/miód (5g)	gruszka (80g)	Zupa ze słodkiej kapusty: włoszczyzna (70g), mięso drobiowe/wołowe (50g), kapusta (30g), ziemniaki (50g), natka/koper (2g), przyprawy kasza bulgur, kurczak w sosie słodko-kwaśnym, surówka z kalarepki: kasza bulgur (40g), filet z kurczaka (80 g), pomidory (40g), papryka (20g), cebula (20g), ananas (30g), olej (10g), kalarepka (70g), jabłko (30g), marchew (15g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	Bułka (30g) z masłem (5g), dżemem (30g), Kawa zbożowa 150 ml: mleko (150ml), kawa zbożowa (5g) Jabłko (80g)	1,3,7,9, ~ 1039 kcal
WTOREK (18.03)	Płatki gryczane (30g) na mleku (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), Pastą jajeczną ze szczypiorkiem: jajko (50g), szczypiorek(10g), majonez (10g), pomidorem (20g), ogórkiem świeżym (10g), herbata z cytryną i miodem (150ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	banan (80g)	Zupa pomidorowa z makaronem: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (50g), makaron (40g), przecier pom. (40g), śmietana (10g), natka/koper (3g), przyprawy Ziemniaki z koperkiem, pieczone udko z kurczaka, mizeria: ziemniaki (100g), koperek, udko z kurczaka (120g), ogórek świeży (100g), jogurt (10g), śmietana (10g), przyprawy kompot z wiśni (150ml)	Bułka (30g) z masłem (5g), serek homogenizowany (150g), Herbata owocowa (150ml)	1,3,7,9 ~1035 kcal
ŚRODA (19.03)	Pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), połówką z indyka (20g), pomidorem (20g),	jabłko (80g)	Krupnik: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), kasza jęczmienna (30g),	Drożdżówka z budyniem (50g), Kakao (150ml): mleko (150ml), kakao (5g);	1,3,7,9 ~ 1042 kcal

	rzodkiewką (10g), Bawarka (150ml): napar z herbaty (80 ml), mleko (70ml)		natka (5g), przyprawy Pierogi z mięsem, surówka z kiszanej kapusty Mąka (50g), mięso wołowo-drobiowe (80g), kapusta kiszona (70g), marchew (20g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (200ml)		
CZWARTEK (20.03)	Płatki kukurydziane (35g) z mlekiem (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynką z beczki (20g), papryką (15g), ogórkiem świeżym (15g); herbata z cytryną i miodem (150ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	pomarańcz (80g)	Zupa grochowa: włoszczyzna (75g), mięso drobiowe/wołowe (50g), groch (30g), ziemniaki (50g), natka/koper (2g), przyprawy kasza orkiszowa, klopsy pieczone z jajkiem, buraki gotowane: Kasza orkiszowa (50g), mięso wieprzowe (80g), jajko (6g), cebula (5g), bułka tarta (3g), olej (5g), buraki (100g) masło (5g), mąka (5g), przyprawy Kompot z truskawek (200ml)	Bułka pełnoziarnista (35g) z masłem (5g), serem żółtym (25g), pomidorem (15g), Kawa zbożowa 150 ml: mleko (150ml), kawa zbożowa (5g); Gruszka (80g)	1,3,7,9 ~1028 kcal
PIĄTEK (21.03)	Pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynką włoską (20g), rzodkiewką (20g), ogórkiem kiszonym (15g), Kakao (150ml): mleko (150ml), kakao (5g);	Jabłko (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), olej (10g), pomidor (100g), szczypiorek (20g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (200ml)	Babka z kaszy manny z musem truskawkowym: kasza manna (50g), mleko (100ml), truskawki (60g), Napój cytrynowo - miodowy (150ml)	1,3,4,7,9 ~ 1037 kcal

