

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK (05.05)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynką z liściem(20g), pomidorem (20g), ogórkiem kiszonym (15g), kakao (150ml): mleko (150ml), kakao (5g) cukier/miód (5g)	Arbuz (80g)	Biały barszcz: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (20g), ziemniaki (50g), natka/koper (2g), śmietana (10g), przyprawy kasza bulgur, klops pieczony z jajkiem, surówka z kapusty pekińskiej z papryką: kasza bulgur (50g), mięso wieprzowe (80g), jajko (6g), cebula (10g), bułka tarta (3g), olej (5g), kapusta pekińska (70g), papryka (30g), natka (10g), jogurt (20g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	Zapiekanki hawajskie: chleb tostowy (50g), ser żółty (20g), ananas (15g), keczup (10g), Kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml), kawa zbożowa (5g);	1,3,7,9, ~ 1025 kcal
WTOREK (06.05)	Płatki żytnie (30g) z mlekiem (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), twarogiem (25g) z rzodkiewką (15g), herbata z cytryną i miodem (150ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	Gruszka (80g)	Zarzutka z kiszonej kapusty: włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), ziemniaki (50g), kapusta kiszona (50g), natka/koper (2g), przyprawy ryż, potrawka z kurczaka, surówka z buraków: ryż (50g), kurczak (100g), olej (5g), mąka (5g), buraki (80g), jabłko (20g), przyprawy, kompot z czarnej porzeczki (150ml)	Drożdżówka z jabłkiem (70g), Kakao (150ml): mleko (150ml), kakao (5g);	1,3,7,9 ~1040 kcal
ŚRODA (07.05)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), polędwicą	jabłko (80g)	Zupa koperkowa z ryżem: włoszczyzna (80g), mięso	Bułka pełnoziarnista (35g) z masłem (5g), pastą z makreli:	1,3,4,7,9

	drobiową (20g), papryką (15g), ogórkiem świeżym (15g), Kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml), kawa zbożowa (5g) cukier/miód (5g)		drobiowe/wołowe (20g), koper (4g), ryż (30g), przyprawy pierożki leniwe, surówka z marchewki i jabłka: ziemniaki (70g), mąka (60g), ser twarogowy (70g) jajko (5g), bułka tarta (5g), masło (5g), marchew (70g), jabłko (40g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	makrela wędzona (40g), ser żółty (20g), szczypior (5g), majonez (10g), Herbata miętowa (150ml) Banan	~ 1029 kcal
CZWARTEK (08.05)	Płatki ryżowe (30g) na mleku (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynką z beczki (20g), rzodkiewką (15g), papryką (20g); herbata z cytryną i miodem (150ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	Arbuz (80g)	Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym: włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (20g), seler (50g), ziemniaki (40g), kalafior (40g), pietruszka (30g), groszek ptysiowy (30g), śmietana (10g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, kotlet mielony, surówka z czerwonej kapusty: ziemniaki (100g), koperek, mięso wieprzowe (80g), jajko (5g), bułka tarta (5g), olej (10g), kapusta (80g), jabłko (20g), przyprawy kompot z wiśni (150 ml)	Buleczka otrębowa (45g) z masłem (5g), serem żółtym (20g), pomidorem (20g), ogórkiem kiszonym (15g); Kakao (150ml): mleko (150ml), kakao (5g); Gruszka (80g)	1,3,7,9 ~1033 kcal
PIĄTEK (09.05)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynką włoską (20g), ogórkiem świeżym (20g), Kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml), kawa zbożowa (5g)	jabłko (80g)	Zupa pieczarkowa z makaronem: włoszczyzna (75g), mięso drobiowe/wołowe (30g), makaron (30g), pieczarki (40g), śmietana (10g), natka/koper (2g), przyprawy	Babka z kaszy manny z musem truskawkowym: kasza manna (50g), mleko (100ml), truskawki (60g), Herbata owocowa (150ml)	1,3,4,7 ~ 1038 kcal

	cukier/miód (5g)		ziemniaki z koperkiem, pieczone kuleczki rybne, pomidor ze szczypiorkiem ziemniaki (100g), koperek, ryba (90g), bułka tarta (5g), jajko (5g), olej (10g), pomidor (100g), szczypiorek (20g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)		
--	------------------	--	--	--	--