

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK (16.06)	Płatki ryżowe (30g) na mleku (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), Szynką z liściem (20g), rzodkiewką (20g), ogórkiem kiszonym (20g), Herbata z cytryną i miodem (200ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	Jabłko (80g)	Zupa szczawiowa: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (20g), ziemniaki (50g), szczaw (30g), natka/koper (2g), śmietana (5g), przyprawy ryż, kolorowy kociołek: piersi kurczaka duszone w warzywach (pomidory, papryka, cebula, cukinia, fasolka szparagowa) ryż (50g), filet z kurczaka (80g), pomidory (30g), papryka (30g), cebula (20g), cukinia (40g), fasolka (30g), przecier pomid.(30g), olej (5g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (200ml)	Makaron (50g), z serem (40g), jogurtem naturalnym (35g), truskawkami (60g) Kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml), kawa zbożowa (5g);	1,3,7,9 ~ 1021 kcal
WTOREK (17.06)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), serem żółtym (25g), papryką (15g), rzodkiewką (20g), Kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml), kawa zbożowa (5g);	Arbuz (80g)	Barszcz ukraiński: włoszczyzna (75g), mięso drobiowe/wołowe (50g), buraki (70g), fasola (30g), ziemniaki (50g), natka/koper (2g), przyprawy bulgur, klops pieczony z jajkiem, surówka wielowarzywna: kasza bulgur (50g), mięso wieprzowe (80g) jajko (6g), cebula (10g), bułka	Drożdżówka z jabłkiem (70g); Kakao (150ml): mleko (150ml), kakao (5g);	1,3,7,9 ~1032 kcal

			tarta (3g), olej (5g), por (30g), marchew (30g), groszek (20g), jabłko (20g), przyprawy kompot z cz.porzeczki (150ml)		
ŚRODA (18.06)	Płatki kukurydziane (35g) z mlekiem (200ml), Pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), Szynek gotowaną (30g), pomidorem (30g), ogórkiem kiszonym (20g), Herbata z cytryną i miodem (200ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	Truskawki (80g)	Rosół z makaronem: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (50g), makaron (40g), natka/koper (3g), przyprawy Ziemniaki z koperkiem, kotlet schabowy, marchewka gotowana z groszkiem Ziemniaki (100g), schab (80g), bułka tarta (5g), olej (10g), marchew (80g), groszek (20g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	Bułeczka alpejka (45g) z masłem (5g), kiełbasą podsuszaną (20g), ogórkiem świeżym (15g), rzodkiewką (15g); Kakao (150ml): mleko (150ml), kakao (5g), Jabłko (80g)	1,3,4,7,9 ~ 1037 kcal
CZWARTEK (19.06)			BOŻE CIAŁO		
PIĄTEK (20.06)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), polędwicą drobiową (20g), papryką (20g), rzodkiewką (20g), Kakao (150ml): mleko (150ml), kakao (5g), cukier/miód (5g)	Arbuz (80g)	Zupa zacierkowa: włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), zacierki (30g), natka/koper (2g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, paluszki rybne, ogórek kiszony: ziemniaki (100g),	Bułka (30g), z masłem (5g), dżemem (10g), Kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml), kawa zbożowa (5g); Jabłko (80g)	1,3,4,7,9 ~1026 kcal

			koperek, paluszki rybne (100g), olej (10g), ogórek kiszony (100g), przyrawy kompot z owoców mieszanych (200ml)		
--	--	--	---	--	--