

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK (23.06)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynkową (20g), pomidorem (20g), ogórkiem świeżym (20g), kakao (150 ml): mleko (150ml), kakao (5g), cukier/miód (5g)	Morele (80g)	Zarzutka z kiszonej kapusty: włoszczyzna (70g), mięso drobiowe/wołowe (20g), ziemniaki (50g), kapusta kiszona (50g), natka/koper (2g), 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 cz. porzeczeki (150 ml)	Bułka (30g) z masłem (5g), serek homogenizowany (150g), Herbata owocowa (150ml)	1,3,7,9 ~ 1011 kcal
WTOREK (24.06)	Płatki jęczmienne (30g) na mleku (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), serem białym (25g), rzodkiewką (15g), papryką Herbata z cytryną i miodem (150ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	Sok „Wiśniówka” (jabłko, pomarańcza, wiśnia) (150 ml)	Biały barszcz: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), ziemniaki (50g), śmietana (10g), przyprawy kasza kuskus, indyk pieczony, sałata lodowa z warzywami z sosem jogurtowym: kasza kuskus (50g), filet z kurczaka (80g), pomidory (40g), papryka (20g), cebula (20g), olej (10g), sałata lodowa (80g), rzodkiewka (20g), szczypior (20g), jogurt (20g), przyprawy	Buleczka z dynią (45g) z masłem (5g), fasolka szparagowa gotowana (100g), napój cytrynowo – miodowy (150ml)	1,3,7,9 ~1018 kcal

			kompot z cz.porzeczki (150ml)		
ŚRODA (25.06)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), Szynką włoską (30g), pomidorem (30g), ogórkiem kiszonym (20g), kakao (150ml): mleko (150ml), kakao (5g), cukier/miód (5g)	Jabłko (80g)	Krupnik: włoszczyzna (85g), mięso drobiowe/wołowe (30g), kasza pęczak (30g), natka/koper (3g), 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)	Bułka pełnoziarnista (40g) z masłem (5g), pastą ze szprotek (szprotki 30g, ser żółty 15 g, szczypiorek 5g, przyprawy), herbata miętowa (150ml); Banan (80g)	1,3,7,9 ~ 1042 kcal
CZWARTEK (26.06)	Płatki jaglane (30g) na mleku (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynką z indyka (25g), papryką (15g), ogórkiem świeżym (15g); Herbata z cytryną i miodem (150ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	Truskawki (80g)	Zupa pieczarkowa z makaronem: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (20g), pieczarki (40g), makaron (30g), natka/koper (2g), śmietana (10g), przyprawy Ziemniaki z koperkiem, klopsik wieprzowy w sosie pomidorowym, surówka z selera z rodzynkami ziemniaki (100g), koperek, mięso wieprzowe (80g), przecier pom. (25g), seler (80g), jabłko (20g), rodzyнки	Kolorowe kanapeczki: bułka pełnoziarnista (35g) z masłem (5g), serem żółtym (20g), sałatą (10g), pomidorem (20g), rzodkiewką (15g); bawarka (150ml): mleko (70ml), napar z herbaty (150ml); Jabłko (80g)	1,3,7,9 ~ 1027 kcal

			(5g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)		
PIĄTEK (27.06)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), polędwicą sopocką (20g), rzodkiewką (20g), Kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml), kawa zbożowa (5g), cukier/miód (5g)	Arbuz (80g)	Zupa ogórkowa z ryżem: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (50g), ogórek kiszony (50g), ryż (30g), śmietana (10g), natka (3g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, kuleczki rybne, pomidor ze szczypiorkiem ziemniaki (100g), koperek, ryba (90g), bułka tarta (5g), olej (10g), pomidor (100g), szczypiorek (20g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	Grahamka (50g) z masłem (5g), jajkiem (35g), szczypiorkiem (2g), Koktajl wieloowocowy (150ml): mleko (130ml), jagody/maliny/truskawki (40g)	1,3,4,7,9 ~1036 kcal