

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK (30.06)	Płatki żytnie (30g) z mlekiem (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), baleronem odtłuszczonym (20g), rzodkiewką (15g), ogórkiem kiszonym (15g), herbata z cytryną i miodem (150ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	Arbuz (80g)	Zupa grochowa: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), groch (30g), ziemniaki (50g), natka/koper (3g), przyprawy Kasza orkiszowa, bitki wieprzowe, surówka z kapusty pekińskiej z ananase Kasza orkiszowa (50g), polędwiczka wieprzowa (80g), cebula (5g), kapusta pekińska (70g), ananas (30g), jogurt (15g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	Zapiekanki hawajskie: chleb tostowy (45g), ser żółty (20g), ananas (15g), keczup (10g), kakao (150ml): mleko (150ml), kakao (5g)	1,3,7,9, ~ 1039 kcal
WTOREK (01.07)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), Szynek z liściem (20g), pomidorem (20g), ogórkiem świeżym (10g), kakao (150ml): mleko (150ml), kakao (5g) cukier/miód (5g)	Jabłko (80g)	Zupa jarzynowa: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (20g), bukiet warzyw (50g), ziemniaki (50g), natka/koper (2g), śmietana (10g), przyprawy ryż, potrawka z kurczaka, surówka z białej kapusty ryż (50g), kurczak (80g), mąka (5g), cebula (20g), olej (10g), kapusta (70g), marchew (30g), jabłko (20g), przyprawy Kompot z truskawek (150ml)	Bułka (30g) z masłem (5g), serkiem śmietankowym; Kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml), kawa zbożowa (5g) Banan (80g)	1,3,7,9 ~1027 kcal
ŚRODA (02.07)	Płatki kukurydziane (30g) z mlekiem (150ml), pieczywo mieszane (35g)	Arbuz (80g)	Zupa szczawiowa z jajkiem: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (20g),	Bułka pełnoziarnista (35g) z masłem (5g), parówka (50g), keczup (5g)	1,3,7,9 ~ 1024 kcal

	z masłem (5g), pastą jajeczną ze szczypiorkiem: jajko (50g), szczypiorek (10g), majonez, herbata z cytryną i miodem (150ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)		szczaw (30g), ziemniaki (50g), natka/koper (2g), śmietana (10g), jajko (5g), przyprawy Makaron, szynka pieczona, surówka z buraków makaron (50g), mięso wieprzowe (90g), olej (5g), buraki (100g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	Herbata miętowa (200ml)	
CZWARTEK (03.07)	Pieczyno mieszane (50g) z masłem (5g), serem żółtym (20g), pomidorem (15g), papryką (15g); Kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml), kawa zbożowa (5g)	Morele (80g)	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym: włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (20g), dynia (80g), groszek ptysiov (30g), śmietana (10g), przyprawy Ziemniaki z koperkiem, filet z indyka, brokuły gotowane: ziemniaki (100g), koperek, filet z indyka (80g), bułka tarta (5g), jajko (5g), olej (10g), brokuły (100g), przyprawy kompot z wiśni (150ml)	Buleczka maślana (45g), kakao (150ml): mleko (150ml), kakao (5g)	1,3,7,9 ~1026 kcal
PIĄTEK (04.07)	Pieczyno mieszane (50g) z masłem (5g), szynką gotowaną (20g), rzodkiewką (20g), ogórkiem świeżym (15g) Bawarka (150ml): mleko(75 ml), napar z herbaty (75 ml)	jabłko (80g)	Zupa zacierkowa: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (50g), zacierki (30g), natka (3g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, pieczone kuleczki rybne, surówka z kiszonej kapusty: ziemniaki (100g), koperek,	Babka z kaszy manny z musem truskawkowym: kasza manna (50g), mleko (100ml), truskawki (60g), herbata owocowa (150ml)	1,3,4,7,9 ~ 1033 kcal

			ryba (90g), bułka tarta (5g), jajko (3g), olej (10g), kapusta kiszona (80g), marchew (20g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)		
--	--	--	---	--	--