

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK (07.07)	Kasza manna (30g) na mleku (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynkową (20g), rzodkiewką (15g), ogórkiem kiszonym (15g), herbata z cytryną i miodem (150ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	arbuz (80g)	Rosół z makaronem: włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (50g), makaron (40g), natka/koper (2g), przyprawy Ziemniaki z koperkiem, kotlet jajeczny, mizeria ziemniaki (100g), koperek, jajko (75g), bułka tarta (15g), olej (10g), szczypior (30g), ogórek świeży (100g), jogurt (10g), śmietana (10g) przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	Bułka pełnoziarnista (35g) z masłem (5g), serem żółtym (20g), ogórkiem kiszonym (15g), papryką (15g); Kawa zbożowa 150 ml: mleko (150ml), kawa zbożowa (5g); Jabłko (80g)	1,3,7,9, ~ 1039 kcal
WTOREK (08.07)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), Polędwicą sopocką (20g), pomidorem (20g), ogórkiem świeżym (10g), kakao (150ml): mleko (150ml), kakao (5g) cukier/miód (5g)	Sok „Tango z mango” (150ml) (jabłko, pomarańcza, mango, mięta)	Zupa ze słodkiej kapusty: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), kapusta (40g), ziemniaki (50g), natka/koper (3g), przyprawy Miks kasz z soczewicą, gulasz wieprzowy, marchewka gotowana z groszkiem: Miks kasz (50g), mięso wieprzowe (80g), cebula (20g), marchew (80g), groszek (20g), masło (5g), przyprawy kompot z wiśni (150ml)	Ciasto marchewkowe; Bawarka (150ml): mleko (70ml), napar z herbaty (80ml)	1,3,7,9 ~1027 kcal
ŚRODA (09.07)	Płatki jęczmienne (30g) z mlekiem (150ml), pieczywo mieszane (35g)	jabłko (80g)	Zupa fasolowa: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g),	Bułka pełnoziarnista (35g) z masłem (5g), pastą z makreli: makrela wędzona (40g), ser	1,3,4,7,9 ~ 1030 kcal

	z masłem (5g), polędwicą z indyka (20g), papryką (15g), rzodkiewką (10g), herbata z cytryną i miodem (150ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)		fasola (30g), ziemniaki (50g), natka/koper (3g), przyprawy ryż , kurczak w sosie słodko-kwaśnym, surówka z kalarepki: ryż (40g), filet z kurczaka (80g), pomidory (40g), papryka (20g), cebula (20g), ananas (30g), olej (10g), kalarepka (70g), jabłko (30g), marchew (15g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	żółty (20g), szczypior (5g), majonez (10g), Herbata miętowa (150ml) Banan	
CZWARTEK (10.07)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), serkiem białym (20g), rzodkiewką (15g); Kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml), kawa zbożowa (5g)	Arbuz (80g)	Barszcz czerwony: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (20g), buraki (30g), ziemniaki (50g), natka/koper (2g), śmietana (10g), przyprawy kasza bulgur, gotowane kuleczki drobiowe, fasolka szparagowa Kasza bulgur (50g), mięso drobiowe (80g), jajko (10g), fasolka szparagowa (100g), przyprawy Kompot z truskawek (150ml)	Ryż pod pierzynką (z jabłkiem duszonym, jogurtem): ryż (50g), jabłko (80g), śmietana (10g), jogurt (10g); Herbata owocowa (150ml)	1,3,7,9 ~1026 kcal
PIĄTEK (11.07)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynką włoską (20g), papryką (20g), kakao (150ml): mleko (150ml), kakao (5g)		Zupa ogórkowa z ryżem: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (50g), ogórek kiszony (50g), ryż (30g), śmietana (10g), natka (3g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, paluszki rybne, surówka z	Bułka (30g) z masłem (5g), dżemem (10g), Kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml), kawa zbożowa (5g)	1,3,4,7 ~ 1034 kcal

			czerwonej kapusty: ziemniaki (100g), koperek, paluszki rybne (100g), olej (10g), kapusta czerwona (70g), jabłko (30g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)		
--	--	--	---	--	--