

|                                 | <b>ŚNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                                               | <b>II ŚNIADANIE</b> | <b>OBIAD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>PODWIECZOREK</b>                                                                                                               | <b>ALERGENY/<br/>KALORYCZNOŚĆ</b> |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>PONIEDZIAŁEK<br/>(22.09)</b> | Płatki ryżowe (30g) z mlekiem (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), polędwicą sopocką (20g), rzodkiewką (15g), ogórkiem kiszonym (15g), herbata z cytryną i miodem (150ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g) | Arbuz (80g)         | <b>Zarzutka z kiszonej kapusty:</b><br>Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), kapusta kiszona (50g), ziemniaki (50g), natka/koper (3g), przyprawy<br><b>Kasza kuskus, kolorowy kociołek: piersi kurczaka duszone w warzywach (pomidory, papryka, cebula, cukinia, fasolka szparagowa):</b><br>kasza kuskus (50g), filet z kurczaka (80g), pomidory (30g), cebula (20g), cukinia (30g), fasolka (30g), przecier pomid. (30g), olej (5g), przyprawy<br><b>kompot z owoców mieszanych (150ml)</b> | Makaron (50g) z serem (40g), jogurtem naturalnym (25g), truskawkami (60g), Kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml), kawa zbożowa (5g) | 1,3,7,9,<br>~ 1020 kcal           |
| <b>WTOREK<br/>(23.09)</b>       | Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), Serem żółtym (20g), pomidorem (20g), ogórkiem świeżym (10g), kakao (150ml): mleko (150ml), kakao (5g) cukier/miód (5g)                                                                  | śliwki (80g)        | <b>Barszcz czerwony z ziemniakami:</b><br>Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), buraki (100g), ziemniaki (50g), natka/koper (2g), śmietana (10g), przyprawy<br><b>makaron, klops pieczony z jajkiem, marchewka gotowana z groszkiem</b><br>makaron (50g), mięso wieprzowe (80g), jajko (10g), cebula (10g), bułka tarta 3g), olej (5g), marchew (70g), groszek (30g), masło (5g),                                                                                                             | Bułka pełnoziarnista (35g) z masłem (5g), parówka (50g), keczup (5g)<br>Napój cytrynowo - miodowy (150ml)                         | 1,3,7,9<br>~1031 kcal             |

|                                   |                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                       |                              |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|                                   |                                                                                                                                                                                                                             |               | mąka (5g), przyprawy<br><b>Kompot z truskawek</b><br>(150ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                       |                              |
| <b>ŚRODA</b><br><b>(24.09)</b>    | Płatki kukurydziane (30g) z mlekiem (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), kiełbasą podsuszaną (25g), rzodkiewką (10g), papryką (10g) herbata z cytryną i miodem (150ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g) | jabłko(80g)   | <b>Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym:</b> włoszczyzna (70g), mięso drobiowe/wołowe (30g), seler (40g), ziemniak (40g), kalafior (40g), pietruszka (20g), groszek ptysiowy (30g), śmietana (10g), przyprawy<br><b>Ziemniaki z koperkiem, sznycel roślinny, surówka z czerwonej kapusty:</b> ziemniaki (100g), koperek, sznycel roślinny (60g), kapusta (70g), jabłko (30g), przyprawy<br><b>kompot z owoców mieszanych</b> (150ml) | Grahamka (35g) z masłem (5g), pastą ze szprotek (szprotki 25g, ser żółty 15g, szczypiorek 5 g, przyprawy), Herbata miętowa 150 ml;<br><br>Banan (80g) | 1,3,4,7,9<br><br>~ 1034 kcal |
| <b>CZWARTEK</b><br><b>(25.09)</b> | Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynką z liściem (25g), pomidorem (15g), ogórkiem świeżym (15g);<br>Kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml), kawa zbożowa (5g)                                                           | Gruszka (80g) | <b>Zupa szczawiowa z jajkiem:</b> Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (20g), szczaw (30g), ziemniaki (50g), natka/koper (2g), śmietana (10g), jajko (5g), przyprawy<br><b>Kasza bulgur, gulasz z indyka, bukiet warzyw gotowanych</b> kasza (50g), udziec z indyka (80g), cebula (10g), olej (5g), bukiet warzyw (100g), przyprawy<br><b>kompot z cz.porzeczki</b>                                                                          | Ciasto marchewkowe, Kakao (150ml): mleko (150ml), kakao (5g)                                                                                          | 1,3,7,9<br><br>~1026 kcal    |

|                           |                                                                                                                                                                                     |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                |                              |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|                           |                                                                                                                                                                                     |              | (150ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                |                              |
| <b>PIĄTEK<br/>(26.09)</b> | Pieczywo mieszane (50g)<br>z masłem (5g), szynką<br>gotowaną (20g),<br>rzodkiewką (20g),<br>ogórkiem kiszonym (15g)<br>Bawarka (150ml):<br>mleko(75 ml), napar z<br>herbaty (75 ml) | jabłko (80g) | <b>Zupa zacierkowa:</b><br>Włoszczyzna (80g), mięso<br>drobiowe/wołowe (50g),<br>zacierki (30g), natka (3g),<br>przyprawy<br><b>ziemniaki z koperkiem,</b><br><b>ryba pieczona, sałatka z</b><br><b>fasolki szparagowej z</b><br><b>kukurydzą:</b><br>ziemniaki (100g), koperek,<br>ryba (90g), olej (5g), fasolka<br>(70g), kukurydza (30g),<br>przyprawy<br><b>kompot z owoców</b><br><b>mieszanych (150ml)</b> | Bułka pełnoziarnista (35g) z<br>masłem (5g), jajkiem (45g),<br>szczypiorkiem (2g),<br>Koktajl malinowy (150ml):<br>mleko (130ml), maliny (35g) | 1,3,4,7,9<br><br>~ 1023 kcal |