

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK (02.02)	Płatki owsiane (30 g) z mlekiem (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), polędwicą sopocką (20g), rzodkiewką (15g), papryką (15g), herbata z cytryną i miodem (150ml)	Mandarynka (80g)	Zupa pomidorowa z ryżem: włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), ryż (30g), przecier pom. (40g), natka/koper (2g), śmietana (10g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, kotlet mielony, surówka z białej kapusty: ziemniaki (100g), koperek, mięso wieprzowe (80g), jajko (5g), bułka tarta (5g), olej (5g), cebula (10g), kapusta biała (70g), marchew (20g), jabłko (10g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	Makaron (50g) z serem (40g), jogurtem naturalnym (25g), truskawkami (60g), Napój cytrynowo – miodowy (150ml)	1,3,7,9, ~ 1027 kcal
WTOREK (03.02)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), serem żółtym (25g), pomidorem (15g), ogórkiem kiszonym (15g), ; Kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml), kawa zbożowa (5g), miód (5g)	Sok „Na straganie” (150 ml) (jabłko, seler naciowy, cytryna)	Zupa fasolowa: Włoszczyzna (70g), mięso drobiowe/wołowe (20g), fasola (45g), ziemniaki (50g), natka/koper (2g), przyprawy Kasza kuskus, gotowane kuleczki drobiowe, surówka wielowarzynna: Kasza kuskus (50g), mięso drobiowe (80g), jajko (5g), mąka (5g), marchew (40g), por (30g), groszek (15g), jabłko (15g), jogurt (5g), przyprawy, Kompot z wiśni (150ml)	Bułka pełnoziarnista (35g) z masłem, (5g), kielbasą podsuszaną (25g), papryką, kakao (150ml)	1,3,7,9 ~ 1020 kcal
ŚRODA (04.02)	„Radosne dzieciaki lubią różne smaki” – bufet szwedzki dla dzieci z gr. V. Płatki jęczmienne	Jabłko (80g)	Rosół z makaronem: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (50g), makaron (40g), natka (3g),	Muffinka śmietankowa (55g), Koktajl malinowy (150ml)	1,3,7,9 ~ 1029 kcal

	(30g) z mlekiem (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynką z beczki (20g), papryką (15g), rzodkiewką (10g), herbata z cytryną i miodem (150ml)		przyprawy Ziemniaki z koperkiem, pieczone udko z kurczaka, bukiet warzyw gotowanych: ziemniaki (100g), koperek, udko z kurczaka (110g), bukiet warzyw (100g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)		
CZWARTEK (05.02)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), kurczakiem gotowanym (25g), ogórkiem świeżym (15g), kakao (150ml)	Gruszka (80g)	Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), ziemniaki (40g), seler (40g), kalafior (40g), pietruszka (20g), groszek ptysiowy (30g), śmietana (10g), przyprawy Kasza orkiszowa, gulasz wieprzowy, surówka z kapusty pekińskiej z ananasem: Kasza orkiszowa (50g), mięso wieprzowe (80g), cebula (10g), kapusta pekińska (70g), ananas (30g), przyprawy Kompot z truskawek (150ml)	Zapiekanka makaronowa z kiełbasą i warzywami: makaron (50g), kiełbasa (35g), cebula (15g), pieczarki (30g), keczup (10g), Herbata owocowa (150ml)	1,3,7,9 ~1036 kcal
PIĄTEK (06.02)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), baleronom odtłuszczonym (25g), papryką (15g), ogórkiem kiszonym (15g), ; Kawa zbożowa (150ml):	Jabłko (80g)	Zupa zacierkowa: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), zacierki (30g), natka (3g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, filet	Grahamka (50g) z masłem (5g), jajkiem (40g), szczypiorkiem (5g) Bawarka (150ml):	1,3,4,7, 9, 11 ~ 1034 kcal

	mleko (150ml), kawa zbożowa (5g), miód (5g)		z mintaja, surówka z kiszzonej kapusty ziemniaki (100g), koperek, ryba (90g), bułka tarta (5g), jajko (3g), olej (10g), kapusta kiszona (80g), marchew (20g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)		
--	--	--	--	--	--