

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK (09.02)	Pieczyno mieszane (50g) z masłem (5g), szynką z liściem(20g), papryką (20g), rzodkiewką (15g), kakao (150ml): mleko (150ml), kakao (5g) cukier/miód (5g)	Jabłko (80g)	Zupa jarzynowa z kaszą pęczak: włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (20g), bukiet warzyw (60g), kasza pęczak (30g), śmietana (10g), natka/koper (3g), przyprawy Ziemniaki z koperkiem, kotlet schabowy, mizeria: ziemniaki (100g), koperek, schab (80g), jajko (5g), bułka tarta (5g), olej (10g), ogórek świeży (100g), śmietana /jogurt (10g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	Bułka (30g) z masłem (5g), serek homogenizowany (150g), herbata owocowa (150ml)	1,3,7,9, ~ 1033 kcal
WTOREK (10.02)	Płatki żytnie (30g) z mlekiem (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynkową (25g) , ogórkiem świeżym (15g), herbata z cytryną i miodem (150ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g)	Mandarynka (80g)	Biały barszcz: włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), ziemniaki (50g), natka/koper (3g), śmietana (5g), przyprawy kasza orkiszowa, kurczak w sosie słodko-kwaśnym, surówka z selera z rodzynekami kasza orkiszowa (50g), filet z kurczaka (80g), pomidory (40g), papryka (20g), cebula (20g), ananas (20g), olej (5g), olej (5g), seler (60g), jabłko (30g), rodzyнки (30g), przyprawy, kompot z czarnej porzeczki (150ml)	Bułka (35g) z masłem (5g), dżemem (30g), Koktajl jagodowy (150ml)	1,3,7,9 ~1021 kcal
ŚRODA	Pieczyno mieszane (50g)	Gruszka (80g)	Zupa ogórkowa z ryżem:	Bułka pełnoziarnista (35g) z	1,3,4,7,9

(11.02)	z masłem (5g), szynką gotowaną (20g), papryką (15g), pomidorem (15g), Kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml), kawa zbożowa (5g) cukier/miód (5g)		Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (50g), ryż (30g), natka/koper (3g), ogórek kiszony (40g), śmietana (10g), przyprawy Pierogi z mięsem, surówka z marchewki i jabłka, kompot z owoców mieszanych (150 ml)	masłem (5g), kalafior gotowany (100g), Napój cytrynowo – miodowy (150ml)	~ 1029 kcal
CZWARTEK (12.02)	Płatki gryczane (30g) na mleku (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynką z indyka (20g), ogórkiem świeżym (15g), papryką (20g); herbata z cytryną i miodem (150ml)	Jabłko (80g)	Zupa szczawiowa: włoszczyzna (75g), mięso drobiowe/wołowe (30g), ziemniaki (50g), śmietana (5g), przyprawy kasza jaglana, potrawka z kurczaka, buraki gotowane: kasza jaglana (50g), kurczak (100 g), olej (5g), buraki (100g), przyprawy kompot z truskawek (150ml)	Pączek (70g), Kawa zbożowa (150ml)	1,3,7,9 ~1033 kcal
PIĄTEK (13.02)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), twarogiem ze szczypiorkiem (25g), Kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml)	Gruszka (80g)	Zupa koperkowa z ryżem: włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), ryż (30g), koper (5g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, pieczone kuleczki rybne, ogórek kiszony: ziemniaki (100g), koperek, ryba (100g), cebula (5g), jajko(5g), bułka tarta (5g), olej (10g), ogórek kiszony (100g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	Kolorowe kanapeczki: bułka pełnoziarnista (35g) z masłem (5g), serem żółtym (20g), sałata (5g), rzodkiewką, kakao (150ml)	1,3,4,7 ~ 1038 kcal

