

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK (16.02)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynką z beczki (20g), rzodkiewką (15g), ogórkiem kiszonym (15g), kakao (150ml)	Mandarynka (80g)	Zupa grochowa: Włoszczyzna (70g), mięso drobiowe/wołowe (20g), groch (45g), ziemniaki (50g), natka/koper (2g), przyprawy Spaghetti z sosem warzywno - mięsnym: Makaron (50g), mięso wieprzowe (80g), cebula (10g), pomidory (50g), przecier pomid (30g), olej (5g), papryka (30g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	Bułka pełnoziarnista (30g) z masłem (5g), parówka (50g), keczup (5g) Napój cytrynowo – miodowy (150 ml)	1,3,7,9,11 ~ 1019 kcal
WTOREK (17.02)	Płatki kukurydziane (30g) z mlekiem (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), Pastą jajeczną ze szczypiorkiem, herbata owocowa (150ml)	Sok „Buraczana słodycz” (150ml) (jabłko, burak, cytryna)	Biały barszcz: włoszczyzna (75g), mięso drobiowe/wołowe (30g), ziemniaki (50g), śmietana (10g), przyprawy kasza bulgur, kurczak w sosie curry, surówka z kalarepki: kasza bulgur (50g), filet z kurczaka (70g), cebula (5g), mąka (5g), mleko (30ml), śmietana (10 ml), papryka (15g), kalarepka (70g), jabłko (30g), przyprawy kompot z truskawek (150ml)	Bułeczka otrębowa (45g) z masłem (5g), miodem (20g), kawa zbożowa (150ml)	1,3,7,9,11 ~1025 kcal
ŚRODA (18.02)	Płatki jęczmienne (30g) z mlekiem (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), serem żółtym (20g), pomidorem	Jabłko	Krupnik: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), kasza jęczmienna (50g), natka (3g), przyprawy	Bułka pełnoziarnista (35g) z masłem (5g), pastą z makreli: makrela wędzona (40g), szczypior (5g), majonez (10g), Herbata miętowa (150ml)	1,3,4,7,9,11 ~ 1023 kcal

	(15g), herbata z cytryną i miodem (150ml)		Pierogi leniwe, mini marchew gotowana: ziemniaki (70g), mąka (50g), ser twarogowy (70g), jajko (5g), bułka tarta (5g), masło (5g), marchew (100g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	Banan	
CZWARTEK (19.02)	Pieczewo mieszane (50g) z masłem (5g), szynką (20g), pomidorem (15g), ogórkiem świeżym (15g); Kakao (150ml)	Gruszka (80g)	Barszcz czerwony z ziemniakami: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), buraki (100g), ziemniaki (50g), natka/koper (2g), śmietana (10g), przyprawy Ryż, indyk pieczony, sałata z warzywami z sosem jogurtowym: Ryż (50g), filet z indyka (80g), sałata (50g), kukurydza (25g), rzodkiewka (20g), szczypiorek (5g), jogurt (6g), przyprawy kompot z wiśni (150ml)	Drożdżówka z budyniem (50g), kawa zbożowa (150ml)	1,3,7,9 ~1030 kcal
PIĄTEK (20.02)	Pieczewo mieszane (50g) z masłem (5g), szynką włoską (20g), papryką (20g), Kawa zbożowa (150ml)	Jabłko (80g)	Zupa pieczarkowa z makaronem: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (50g), pieczarki (40g), makaron (35g), koperek (3g), śmietana (5g), przyprawy ziemniaki, paluszki rybne, surówka z kapusty pekińskiej z ananasem: ziemniaki (100g), koperek, paluszki rybne (100g), olej (10g), kapusta pekińska	Babka z kaszy manny z musem truskawkowym: kasza manna (50g), mleko (100ml), truskawki (60g); Napar owocowo – ziołowy (150ml)	1,3,4,7,9 ~ 1035 kcal

			(70g), ananas (30g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)		
--	--	--	--	--	--