

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK (23.02)	Płatki owsiane (30g) na mleku (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), Szynką gotowaną (20g), ogórkiem świeżym (15g), rzodkiewką (15g), herbata z cytryną i miodem (150 ml)	Gruszka (80g)	Zarzutka z kiszonej kapusty: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), kapusta kiszona (50g), ziemniaki (50g), natka/koper (3g), przyprawy Kasza orkiszowa, kolorowy kociołek: piersi kurczaka duszone w warzywach (pomidory, papryka, cebula, cukinia, fasolka szparagowa): kasza orkiszowa (50g), filet z kurczaka (80g), pomidory (30g), cebula (20g), cukinia (30g), fasolka (30g), przecier pomid. (30g), olej (5g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	Bułeczka alpejska (35g) z masłem (5g), serkiem śmietankowym (20g), pomidorem (15g), kakao (150 ml)	1,3,7,9 ~ 1022 kcal
WTOREK (24.02)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), polędwicą drobiową (30g), papryką (15g), kawa zbożowa (150 ml)	Jabłko (80g)	Zupa pomidorowa z makaronem: włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (50g), makaron (30g), natka (2g), przecier pomid. (40g), śmietana (10g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, filet z indyka, mizeria: ziemniaki (100g), koperek, filet z indyka (80g), jajko (5g), bułka tarta (5g), olej (10g), ogórek świeży (100g), jogurt (10g), śmietana (10g), przyprawy kompot z wiśni (150 ml)	Zapiekanki hawajskie: chleb tostowy (50g), ser żółty (20g), ananas (15g), keczup (5g), bawarka (150 ml)	1,3,7,9 ~ 1036 kcal
ŚRODA	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynką	Pomarańcza (80g)	Zupa brokułowa: Włoszczyzna (80g), mięso	Ryż pod pierzynką (z jabłkiem duszonym, jogurtem)	1,3,7,9

(25.02)	wiejską (30g), pomidorem (15g), ogórkiem kiszonym (15g), kakao (150ml)		drobiowe/wołowe (30g), brokuły (50g), ziemniaki (50g), natka/koper (3g), śmietana (10g), przyprawy Kasza gryczana, polędwiczka wieprzowa, surówka z włoskiej kapusty: Kasza gryczana (50g), polędwiczka wieprzowa (80g), cebula (5g), kapusta włoska (80g), jabłko (20g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	naturalnym): ryż (50g), jabłko (80g), jogurt naturalny (20g), herbata owocowa (150ml)	~ 1025 kcal
CZWARTEK (26.02)	Płatki orkiszowe (30g) z mlekiem (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), Baleronem odtłuszczonym (20g), rzodkiewką (15g), ogórkiem św (15g), herbata z cytryną i miodem (150ml)	Jabłko (80g)	Zupa szczawiowa: włoszczyzna (75g), mięso drobiowe/wołowe (30g), ziemniaki (50g), śmietana (5g), przyprawy miks kasz, klops pieczony z jajkiem, surówka z buraków: miks kasz (50g), mięso wieprzowe (80g), cebula (5g), jajko (10g), buraki (80g), jabłko (20g), przyprawy kompot z truskawek (150ml)	Ciasto drożdżowe, kakao (150 ml)	1,3,7,9 ~ 1030 kcal

PIĄTEK (27.02)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynką z liściem (25g), papryką (20g), Kawa zbożowa (150ml)	Gruszka(80g)	Zupa zacierkowa: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), zacierki (30g), natka (3g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, filet z mintaja, surówka z kiszonej kapusty ziemniaki (100g), koperek, ryba (90g), bułka tarta (5g), jajko (3g), olej (10g), kapusta kiszona (80g), marchew (20g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	Bułka pełnoziarnista (35g) z masłem (5g), jajkiem (35g), szczypiorkiem (5g), Koktajl malinowy (150ml),	1,3,4,7,9 ~ 1029 kcal
---------------------------	---	--------------	--	---	--------------------------

Alergeny:

- 1** - zboża zawierające gluten,
- 3** - jaja
- 4** - ryby,
- 6** – soja,
- 7** – mleko i produkty mleczne,
- 9** – seler,
- 10** – gorczyca,
- 11** – sezam,