

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK (16.03)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), polędwicą sopocką (20g), rzodkiewką (15g), ogórkiem kiszonym (15g), kakao (150ml)	Jabłko (80g)	Zupa szczawiowa z jajkiem: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (50g), ziemniaki (50g), natka/koper (3g), szczaw (40g), śmietana (10g), przyprawy ryż, gotowane kuleczki drobiowe, mini marchew gotowana ryż (50g), mięso drobiowe (80g), jajko (5g), mąka (5g), marchew (100g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	Zapiekanka makaronowa z kiełbasą i warzywami: makaron (50g), kiełbasa (35g), cebula (15g), pieczarki (30g), Napój cytrynowo – miodowy (150ml)	1,3,7,9, ~ 1033 kcal
WTOREK (17.03)	Płatki jaglane (30g) z mlekiem (150 ml), Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), pastą jajeczną ze szczypiorkiem, herbata z cytryną i miodem (150ml)	Sok „Niezłe ziółko” (jabłko, ananas, ogórek, jarmuż)	Zupa brokułowa z ziemniakami: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), brokuły (70g), ziemniaki (50g), śmietana, natka/koper (2g), śmietana (10g), przyprawy Kasza gryczana, klopsik wieprzowy w sosie pomidorowym, surówka z selera z rodzynkami Kasza gryczana (50g), mięso wieprzowe (80g), jajko (10g), cebula (10g), bułka tarta 3g), olej (5g), przecier pomid. (20g), seler (70g), jabłko (30g), rodzyнки, przyprawy Kompot z truskawek (150ml)	Bułka (35g) z masłem (5g), serkiem białym, kawa zbożowa (150 ml)	1,3,7,9 ~1019 kcal
ŚRODA (18.03)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), baleronem	Gruszka (80g)	Zupa pomidorowa z makaronem:	Bułeczka otrębowa (45g) z masłem (5g), miodem (20g),	1,3,7,9,11

	odtłuszczonym (25g), rzodkiewką (15g), papryką (15g) Kakao (150ml)		włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (50g), makaron (30g), natka (2g), przecier pomid. (40g), śmietana (10g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, kotlet schabowy, mizeria: ziemniaki (100g), koperek, schab (80g), jajko (5g), bułka tarta (5g), olej (10g), ogórek świeży (100g), jogurt (10g), śmietana(10g),przyprawy kompot z owoców mieszanych (150 ml)	koktajl jagodowy (150 ml)	~ 1034 kcal
CZWARTEK (19.03)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), serem żółtym (25g), pomidorem (15g), ogórkiem świeżym (15g); Kawa zbożowa (150ml):	jabłko (80g)	Zupa ze słodkiej kapusty: włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), ziemniaki (50g), kapusta (50g), natka/koper (2g), przyprawy kasza bulgur, gulasz z indyka, surówka z kalarepki: kasza bulgur (50g), udziec z indyka (80g), cebula (10g), olej (5g), kalarepka (70g), jabłko (30g), marchew (20g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	Drożdżówka z budyniem (50g), kakao (150 ml)	1,3,7,9 ~1021 kcal
PIĄTEK (20.03)	Płatki jęczmienne (35g) z mlekiem (150ml). Pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynką z beczki (20g), papryką (10g), ogórkiem kiszonym (10g), Herbata z cytryną i	mandarynka(80g)	Zupa zacierkowa Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), zacierki (30g), natka/koper (3g), przyprawy Ziemniaki z koperkiem, filet z mintaja, surówka z buraków	Bułka pełnoziarnista (35g) z masłem (5g), jajkiem (40g),szczypiorkiem, bawarka (150 ml)	1,3,4,7,9 ~ 1033 kcal

	miodem (150ml)		Ziemniaki (100g), ryba (90g), bułka tarta (5g), jajko (3g), olej (10g), buraki (80g), jabłko (20g), przyprawy Kompot z owoców mieszanych (150ml)		
--	----------------	--	---	--	--