

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK (23.03)	Płatki żytnie (30g) na mleku (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynką (20g), pomidorem (15g), ogórkiem kiszonym (15g), herbata z cytryną i miodem (150ml)	mandarynka (80g)	Biały barszcz: włoszczyzna (75g), mięso drobiowe/wołowe (30g), ziemniaki (50g), śmietana (10g), przyprawy miks kasz, klops pieczony, surówka z czerwonej kapusty: miks kasz (50g), mięso wieprzowe (80g), cebula (5g), jajko (10g), kapusta czerwona (80g), jabłko (20g), 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, ~ 1025 kcal
WTOREK (24.03)	Płatki jęczmienne (30g), z mlekiem (150 ml), Pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), Szynką włoską (20g), ogórkiem świeżym (15g), rzodkiewką (15g), herbata z cytryną i miodem (150ml)	Gruszka (80g)	Zupa jarzynowa: włoszczyzna (75g), mięso drobiowe/wołowe (30g), ziemniaki (50g), bukiet warzyw (50g), śmietana (10g), przyprawy kasza bulgur, kurczak w sosie curry, surówka z kapusty kiszonej: kasza bulgur (50g), filet z kurczaka (70g), cebula (5g), mąka (5g), mleko (30ml), śmietana (10 ml), papryka (15g), kapusta (80g), marchew (20g), przyprawy kompot z truskawek (150ml)	Ciasto marchewkowe, kakao	1,3,7,9 ~1038 kcal
ŚRODA (25.03)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), polędwicą drobiową (25g),	Jabłko (80g)	Zupa grochowa: Włoszczyzna (70g), mięso drobiowe/wołowe (20g),	Bułka pełnoziarnista (35g) z masłem (5g), pastą ze szprotek, herbata miętowa	1,3,4,7,9 ~ 1030 kcal

	ogórkiem kiszonym (10g), papryką (10g) Kawa zbożowa (150 ml)		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)	(150 ml); banan	
CZWARTEK (26.03)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynką z liściem (20g), pomidorem (15g), ogórkiem świeżym (15g); Kakao (150ml)	Mandarynka (80g)	Barszcz czerwony z ziemniakami: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), buraki (100g), ziemniaki (50g), natka/koper (2g), śmietana (10g), przyprawy Ryż, indyk pieczony, surówka wielowarzywna Ryż (50g), filet z indyka (80g), por (30g), marchew (30g), jabłko (20g), groszek (20g), jogurt (6g), przyprawy kompot z wiśni (150ml)	Kolorowe kanapeczki: Bułka (35g) z masłem (5g), serem żółtym (20g), sałatą, rzodkiewką, kawa zbożowa (150ml)	1,3,7,9 ~1023 kcal
PIĄTEK (27.03)	Płatki owsiane (30g) z mlekiem (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynką gotowaną (20g), papryką (15g), Herbata z cytryną i miodem (150ml)	Jabłko (80g)	Zupa pieczarkowa z makaronem: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (50g), pieczarki (40g), makaron (35g), koperek (3g), śmietana (5g), przyprawy ziemniaki, pieczone kuleczki rybne, surówka z kapusty pekińskiej z ananasem: ziemniaki (100g), koperek,	Babka z kaszy manny z musem truskawkowym: kasza manna (50g), mleko (100ml), truskawki (60g); Napar owocowo – ziołowy (150ml)	1,3,4,7,9 ~ 1027 kcal

			ryba (100g), jajko (5g), bułka tarta (5g), olej (10g), kapusta pekińska (70g), ananas (30g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)		
--	--	--	--	--	--