

|                                 | <b>ŚNIADANIE</b>  | <b>II ŚNIADANIE</b>   | <b>OBIAD</b>  | <b>PODWIECZOREK</b>   | <b>ALERGENY/<br/>KALORYCZNOŚĆ</b> |
|---------------------------------|---|---|---|---|-----------------------------------|
| <b>PONIEDZIAŁEK<br/>(25.05)</b> | Pieczyczo mieszane (50g) z masłem (5g), szynką wiejską (20g), pomidorem (15g), papryką (15g), bawarka (150ml)                         | Jabłko (80g)  | <b>Biały barszcz:</b><br>Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (50g), ziemniaki (50g), natka/koper (3g), śmietana (10g), przyprawy<br><b>Kasza kuskus, gotowane kuleczki drobiowe, surówka z kalarepki</b><br>Kasza kuskus (50g), mięso drobiowe (80g), jajko (5g), mąka (5g), kalarepka (60g), marchew (20g), jabłko (20g), przyprawy<br><b>kompot z owoców mieszanych (150ml)</b>  | Makaron (50g) z serem (40g), jogurtem naturalnym (25g), truskawkami (60g),<br>Napój cytrynowo – miodowy (150ml) | 1,3,7,9,<br>~ 1027 kcal           |
| <b>WTOREK<br/>(26.05)</b>       | Pieczyczo mieszane (50g) z masłem (5g), kurczakiem gotowanym (25g), papryką (15g), ogórkiem kiszonym (15g), ;<br>Kawa zbożowa (150ml) | Sok „Na straganie” (150 ml)<br>(jabłko, seler naciowy, cytryna) | <b>Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym:</b><br>Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), ziemniaki (40g), seler (40g), kalafior (40g), pietruszka (20g), groszek ptysiowy (30g), śmietana (10g), przyprawy<br><b>Ziemniaki z koperkiem, kotlet schabowy, surówka z kapusty pekińskiej z ananasem i żurawiną:</b><br>ziemniaki (100g), schab (80g), jajko (5g), bułka tarta (5g), olej (5g), kapusta pekińska (70g), ananas (20g), żurawina (10g), przyprawy<br><b>Kompot z wiśni (150ml)</b> | Bułka (30g) z masłem, miodem (20g), koktajl jagodowy  | 1,3,7,9<br>~ 1033 kcal            |

|                             |   |              |   |   |                               |
|-----------------------------|---|--------------|---|---|-------------------------------|
| <b>ŚRODA<br/>(27.05)</b>    | Płatki żytnie (30g) z mlekiem (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), kiełbasą podsuszaną (20g), ogórkiem świeżym (15g), rzodkiewką (10g), herbata z cytryną i miodem (150ml) | Arbuz (80g)  | <b>Krupnik z kaszą jęczmienną:</b><br>Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (50g), kasza jęczmienna (40g), natka (3g), przyprawy<br><b>Pierogi z serem, surówka z marchewki i jabłka</b><br><b>kompot z owoców mieszanych (150ml)</b>  | Bułka pełnoziarnista (35g) z masłem (5g), pastą ze szprotek (szprotki 25g, ser żółty 15g, szczypiorek 5 g, przyprawy), Herbata miętowa 150 ml;<br><br>Banan (80g) | 1,3,4,7,9<br><br>~ 1026 kcal  |
| <b>CZWARTEK<br/>(28.05)</b> | Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynkową (25g), ogórkiem kiszonym (15g), papryką (15g), kakao (150ml)  | jabłko (80g) | <b>Zarzutka z kiszonej kapusty:</b><br>Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), kapusta kiszona (40g), ziemniaki (50g), natka/koper (3g), przyprawy<br><b>Kasza orkiszowa, schab pieczony, pomidor ze szczypiorkiem:</b><br>Kasza orkiszowa (50g), schab (80g), pomidory (90g), szczypiorek(10g), przyprawy<br><b>Kompot z truskawek (150ml)</b> | Ciasto marchewkowe, kawa zbożowa  | 1,3,7,9<br><br>~1023 kcal     |
| <b>PIĄTEK<br/>(29.05)</b>   | Płatki gryczane (30g) na mleku (150 ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), polędwicą drobiową (25g), rzodkiewką (15g), pomidorem (15g), herbata z cytryną i miodem (150 ml)      | Arbuz (80g)  | <b>Zupa jarzynowa z kaszą pęczak:</b><br>Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), bukiet warzyw (50g), kasza pęczak (30g), natka (3g), śmietana (5g), przyprawy<br><b>ziemniaki z koperkiem, filet z mintaja, surówka z białej kapusty</b><br>ziemniaki (100g), koperek, ryba (90g), bułka tarta (5g),   | Grahamka (50g) z masłem (5g), jajkiem (35g), szczypiorkiem, kakao (150 ml)  | 1,3,4,7, 9<br><br>~ 1034 kcal |

|  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  | jajko (3g), olej (10g), kapusta (60g), marchew (20g), jabłko (20g), natka, przyprawy<br><b>kompot z owoców mieszanych (150ml)</b> |  |  |
|--|--|--|---|--|--|