

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK (01.06)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), baleronem odtłuszczonym (20g), rzodkiewką (20g), ogórkiem świeżym (15g), kawa zbożowa (150ml)	Arbuz (80g)	Zupa z fasolką szparagową: włoszczyzna (75g), mięso drobiowe/wołowe (30g), ziemniaki (50g), fasolka (40g), przyprawy ryż, kurczak w sosie słodko - kwaśnym, surówka z selera z rodzynkami ryż (50g), filet z kurczaka (80g), pomidory (40g), papryka (20g), cebula (10g), ananas (20g), olej (5g), seler (85g), rodzynki (15g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	Zapiekanki hawajskie: chleb tostowy (50g), ser żółty (20g), ananas (15g), keczup (5g), bawarka (150ml)	1,3,7,9, ~ 1021 kcal
WTOREK (02.06)	Płatki kukurydziane (30g) z mlekiem (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), pastą jajeczną ze szczypiorkiem: jajko (50g), szczypiorek (5g), majonez (10g), herbata z cytryną i miodem (150ml)	Jabłko (80g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), ogórki (40g), ziemniaki (50g), natka/koper, przyprawy Spaghetti z sosem warzywno – mięsnym: Makaron (50g), mięso wieprzowe (80g), cebula (10g), pomidory (50g), przecier pomid, olej, papryka (20g), przyprawy kompot z wiśni (150ml)	Drożdżówka z budyniem, kakao (150ml)	1,3,7,9 ~1037 kcal
ŚRODA (03.06)	Płatki owsiane (30g) z mlekiem (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynką gotowaną (20g), rzodkiewką (15g),	Arbuz (80g)	Zupa brokułowa: włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), ziemniaki (50g), brokuły (40g), natka (3g), przyprawy kasza bulgur, kurczak w	Kolorowe kanapeczki: bułka pełnoziarnista (35g) z masłem (5g), serem żółtym (20g), sałatą (5g), pomidorem (15g), ogórkiem świeżym (15g), kawa zbożowa (150ml)	1,3,7,9 ~ 1030 kcal

	herbata z cytryna i miodem (150ml)		sosie curry, surówka z kapusty pekińskiej z ananase: kasza bulgur (50g), filet z kurczaka (70g), cebula (5g), papryka (15g), mąka (5g), mleko (30ml), śmietana (10ml), kapusta (70g), ananas (30g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)		
CZWARTEK (04.06)			BOŻE CIAŁO		
PIĄTEK (05.12)	Pieczyno mieszane (50g) z masłem (5g), szynką (20g), papryką (20g), ogórkiem kiszonym, kakao (150ml)	jabłko (80g)	Zupa zacierkowa: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), zacierki (30g), natka (3g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, paluszki rybne, surówka z kapusty kiszonej: ziemniaki (100g), koperek, paluszki rybne (100g), olej (10g), kapusta kiszona (80g), marchew (20g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	Bułka (35g) z masłem (5g), dżemem (20g), kawa zbożowa (150 ml)	1,3,4,7,9 ~ 1020 kcal