

	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ</b>
<b>PONIEDZIAŁEK (08.06)</b>	Płatki kukurydziane (30g) z mlekiem (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynką włoską (20g), rzodkiewką (15g), ogórkiem kiszonym (15g), herbata z cytryną i miodem (150ml)	Truskawki (80g)	<b>Zupa pomidorowa z ryżem:</b> Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), ryż (30g), natka/koper (3g), przecier pomid. (40g), śmietana (10g), przyprawy <b>Ziemniaki z koperkiem, pieczone udko z kurczaka, mini marchew gotowana ziemniaki</b> (100g), koperek, udko z kurczaka (100g), marchew (100g), przyprawy <b>kompot z owoców mieszanych</b> (150ml)	Racuszki z rabarbarem: mąka (50g), jajko (5g), rabarbar (40g), kefir (20g), proszek do pieczenia, kakao	1,3,7,9, ~ 1020 kcal
<b>WTOREK (09.06)</b>	Płatki jaglane (30g) z mlekiem (150 ml), Pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), Polędwicą drobiową (20g), pomidorem (15g), papryką (15g), herbata z cytryną i miodem (150ml)	Sok „Dzikus” (jabłko, szpinak, koperek, cytryna)	<b>Zupa szczawiowa z jajkiem:</b> Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), szczaw (30g), ziemniaki (50g), śmietana, natka/koper (2g), przyprawy <b>Kasza gryczana, klopsik wieprzowy w sosie pomidorowym, mizeria</b> Kasza gryczana (50g), mięso wieprzowe (80g), jajko (10g), cebula (10g), bułka tarta 3g, olej (5g), przecier pomid. (20g), ogórek świeży (100g), jogurt (15g), przyprawy <b>Kompot z truskawek</b> (150ml)	Bułka pełnoziarnista (35g) z masłem (5g), pastą z makreli: makrela wędzona (40g), szczypior (5g), majonez (10g), herbata miętowa (150ml); banan	1,3,4,7,9 ~1029 kcal
<b>ŚRODA (10.06)</b>	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), kiełbasą podsuszaną (20g), rzodkiewką (15g), ogórkiem świeżym (15g)	Jabłko (80g)	<b>Zupa pieczarkowa z makaronem:</b> włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (50g), makaron (30g), natka (2g),	Drożdżówka z serem (45g), kakao (150ml)	1,3,7,9 ~ 1037 kcal

	Kawa zbożowa (150ml)		pieczarki. (40g), śmietana (10g), przyprawy <b>ziemniaki z koperkiem, filet z indyka, buraki gotowane:</b> ziemniaki (100g), koperek, filet z indyka (80g), jajko (5g), bułka tarta (5g), olej (10g), buraki (100g), masło, mąka, przyprawy <b>kompot z owoców mieszanych (150 ml)</b>		
<b>CZWARTEK (11.06)</b>	Pieczyno mieszane (50g) z masłem (5g), serem żółtym (25g), pomidorem (15g), ogórkiem świeżym (15g); Kawa zbożowa (150ml):	Jabłko(80g)	<b>Zupa grochowa:</b> włoścyczna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), ziemniaki (50g), groch (30g), natka/koper (2g), przyprawy <b>kasza orkiszowa, polędwiczka wieprzowa, surówka z czerwonej kapusty</b> kasza orkiszowa (50g), polędwiczka wieprzowa (80g), cebula (10g), olej (5g), kapusta czerwona (80g), jabłko (20g), przyprawy <b>kompot z owoców mieszanych (150ml)</b>	Bułka pełnoziarnista (35g) z masłem, fasolka szparagowa gotowana (100g), napój cytrynowo - miodowy	1,3,7,9 ~1021 kcal
<b>PIĄTEK (12.06)</b>	Kasza manna (35g) na mleku (150ml). Pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynką z beczki (20g), papryką (10g), rzodkiewką (10g), Herbata z cytryną i miodem (150ml)	Arbuz (80g)	<b>Krupnik:</b> włoścyczna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), kasza jęczmienna (30g), natka/koper (3g), przyprawy <b>Ziemniaki z koperkiem, filet z mintaja, ogórek kiszony</b> Ziemniaki (100g), ryba (90g), bułka tarta (5g), jajko (3g), olej (10g), ogórek (100g),	Ryż pod pierzynką (z jabłkiem duszonym, jogurtem naturalnym): ryż (50g), jabłko 80g), jogurt naturalny (20g), herbata owocowa (150ml)	1,3,4,7,9 ~ 1033 kcal

			przyprawy <b>Kompot z owoców mieszanych (150ml)</b>		
--	--	--	--	--	--