

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK (20.07)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynką z liściem(20g), papryką (20g), ogórkiem kiszonym (15g), kakao (150ml)	Arbuz (80g)	Zupa pomidorowa z ryżem: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (20g), ryż (30g), przecier pomid. (40g), natka/koper (2g), śmietana (10g), przyprawy Ziemniaki z koperkiem, kotlet mielony, mizeria: ziemniaki (100g), mięso wieprzowe (80g), jajko (6g), cebula (10g), bułka tarta (3g), olej (5g), ogórek świeży (80g), jogurt naturalny (20g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	Kolorowe kanapeczki: bułka pełnoziarnista (35g) z masłem (5g), serem żółtym (20g), sałatą (10g), pomidorem (20g), rzodkiewką (15g); Kawa zbożowa	1,3,7,9, ~ 1025 kcal
WTOREK (21.07)	Płatki żytnie (30g) z mlekiem (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), baleronem (25g) , rzodkiewką (15g), herbata z cytryną i miodem (150ml)	Sok „Pyłek (150ml) (jabłko, pomarańcza, cytryna, kurkuma)	Biały barszcz: włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (30g), ziemniaki (50g), śmietana (10g), majeranek, przyprawy kasza gryczana, polędwiczka wieprzowa, surówka z kapusty pekińskiej z papryką: kasza gryczana (50g), polędwiczka wieprzowa (80g), olej (5g), cebula (5g), kapusta pekińska (80g), papryka (20g), przyprawy, kompot z czarnej porzeczki (150ml)	Makaron (50g), z serem (40g), jogurtem naturalnym (35g), truskawkami (60g), herbata owocowa (150 ml)	1,3,7,9 ~1040 kcal
ŚRODA (22.07)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), polędwicą drobiową (20g), papryką (15g), ogórkiem świeżym	arbuz (80g)	Zarzutka z kiszonej kapusty: włoszczyzna (70g), mięso drobiowe/wołowe (20g),	Bułeczka maślana (45g), kakao (150ml)	1,3,4,7,9 ~ 1029 kcal

	(15g), Kawa zbożowa (150ml)		ziemniaki (50g), kapusta kiszona (50g), natka/koper (2g), przyprawy makaron z sosem warzywno-mięsnym: makaron (50g), mięso wieprzowe (80g), pomidory (50g), przecier pom. (30g), papryka (30g), cebula (20g), olej (5g), przyprawy, kompot z owoców mieszanych (150 ml)		
CZWARTEK (23.07)	Płatki ryżowe (30g) na mleku (150ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynką z beczki (20g), rzodkiewką (15g), papryką (20g); herbata z cytryną i miodem (150ml)	Morele (80g)	Krupnik: włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (20g), kasza jęczmienna (30g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, kotlet drobiowy, surówka z kiszonej kapusty: ziemniaki (100g), koperek, mięso drobiowe (80g), jajko (5g), bułka tarta (5g), olej (10g), kapusta (80g), marchew (20g), przyprawy kompot z wiśni (150 ml)	Bułka (35g) z masłem (5g), miodem (20g); Kakao (150ml)	1,3,7,9 ~1033 kcal
PIĄTEK (24.07)	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), serem żółtym (20g), ogórkiem świeżym (20g), Kawa zbożowa (150ml)	jablko (80g)	Zupa pieczarkowa z makaronem: włoszczyzna (75g), mięso drobiowe/wołowe (30g), makaron (30g), pieczarki (40g), śmietana (10g), natka/koper (2g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, ryba, surówka z marchewki i jabłka: ziemniaki (100g), koperek, ryba (90g), bułka tarta (5g),	Bułka pełnoziarnista (35g) z masłem (5g), kielbasą podsuszaną (20g), pomidorem (20g), Bawarka (150ml): mleko (70ml), napar z herbaty (80ml);	1,3,4,7 ~ 1038 kcal

			jajko (5g), olej (10g), marchew (70g), jabłko (30g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)		
--	--	--	---	--	--