

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK (27.07)	Pieczyno mieszane (50g) z masłem (5g), szynką włoską (20g), pomidorem (15g), ogórkiem kiszonym (15g), kawa zbożowa	Jabłko (80g)	Zupa szczawiowa z jajkiem: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (50g), ziemniaki (50g), natka/koper (3g), szczaw (40g), śmietana (10g), przyprawy ryż, gotowane kuleczki drobiowe, surówka wielowarzywna ryż (50g), mięso drobiowe (80g), jajko (5g), mąka (5g), marchew (100g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (150ml)	Zapiekanka makaronowa z kiełbasą i warzywami: makaron (50g), kiełbasa (35g), cebula (15g), pieczarki (30g), Napój cytrynowo – miodowy (150ml)	1,3,7,9, ~ 1028 kcal
WTOREK (28.07)	Płatki gryczane (30g) z mlekiem (150ml), Pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), szynką, ogórkiem świeżym, papryką, herbata z cytryną i miodem (150ml)	Arbuz (80g)	Rosół z makaronem: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (50g), makaron (40g), natka/koper (2g), przyprawy Ziemniaki z koperkiem, kotlet schabowy, surówka z czerwonej kapusty ziemniaki (100g), mięso wieprzowe (80g), jajko, bułka tarta, olej, kapusta czerwona (80g), jabłko (20g), koperek, przyprawy kompot z cz.porzeczki (150ml)	Wafle ryżowe, kisiel z owocami	1,3,7,9 ~1033 kcal
ŚRODA (29.07)	Płatki kukurydziane (30g) z masłem (5g), pastą jajeczną ze szczypiorkiem, herbata z cytryną i miodem (150ml)	Morele (80g)	Barszcz czerwony z ziemniakami: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (20g), buraki (100g), ziemniaki (50g), natka/koper (2g), śmietana (10g), przyprawy	Bułka (35g) z masłem (5g), dżemem (25g), Koktajl malinowy (150ml)	1,3,7,9 ~ 1027 kcal

			Kasza kuskus, kurczak w sosie słodko - kwaśnym, surówka z selera z rodzynkami kasza (50g), filet z kurczaka (80g), pomidory (40g), papryka (20g), cebula (10g), ananas (20g), olej (5g), seler (70g), jabłko (20g), rodzynki, przyprawy kompot z cz.porzeczki (150ml)		
CZWARTEK (30.07)	Pieczyno mieszane (50g) z masłem (5g), szynką gotowaną(25g), pomidorem (15g), ogórkiem świeżym (15g); Kawa zbożowa (150ml): mleko (150ml), kawa zbożowa (5g)	Jabłko (80g)	Zupa kalafiorowa: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (20g), kalafior (40g), ziemniaki (50g), natka/koper (2g), śmietana (10g), przyprawy Kasza jęczmienna, kapusta faszerowana mięsem kasza (50g), kapusta włoska (60g), mięso wieprzowe (80g), cebula, jajko, przyprawy kompot z wiśni (150ml)	Drożdżówka z serem (50g), kakao	1,3,7,9 ~1030 kcal
PIĄTEK (31.07)	Pieczyno mieszane (35g) z masłem (5g), serem żółtym (20g), rzodkiewką (20g), papryką (15g), kakao (150ml)	Arbuz (80g)	Zupa zacierkowa: Włoszczyzna (80g), mięso drobiowe/wołowe (20g), zacierki (30g), natka (3g), przyprawy Ziemniaki z koperkiem, filet z mintaja, ogórek kiszony: Ziemniaki (100g), koperek, ryba (90g), bułka tarta, jajko, olej , ogórek kiszony, przyprawy, Kompot z owoców	Babka z kaszy manny z musem truskawkowym: kasza manna (50g), mleko (100ml), truskawki (60g); Herbata owocowa (150 ml)	1,3,4,7,9 ~ 1033 kcal

			mieszanych (150 ml)		
--	--	--	----------------------------	--	--