

DZIEŃ 1

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny - 2 kromki (50g.) • Masło ekstra - 1 łyżeczka (5g.) • Szynka wieprzowa - 2 plastry (30g.) • Ogórek zielony (12g.) • Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.) 	KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I OGÓRKIEM ZIEŁONYM
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • KOKTAJL BANANOWY Z KASZKA MANNA NA MLEKU Z CYNAMONEM <ul style="list-style-type: none"> ○ Mleko spożywcze, 2 % tłuszczu - 0,5 szklanki (100g.) ○ Cynamon – 1g ○ Banan – 20g ○ Kaszka manna - 3 łyżki (30g.) ○ Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.) 	
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> • ROSÓŁ Z LANYMI KLUSKAMI, MARCHEWKĄ I PIETRUSZKĄ <ul style="list-style-type: none"> ○ Seler korzeniowy - 0,5 plastry (20g.) ○ Kluski lane - 20 g ○ Marchew - 0,5 szt. (20g.) ○ Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (5g.) ○ Pietruszka, korzeń - 0,5 szt. (20g.) • SCHAB PIECZONY W SOSIE WŁOSKIM <ul style="list-style-type: none"> ○ Schab wp. (60g.) ○ Kiełbaska – 10g ○ Sos ciemny (50g.) ○ Ziemniaki puree (130g.) ○ Marchewka karbowana – 80g ○ Woda mineralna - 1 szklanka (250g.) 	<p>ROSÓŁ Z KLUSECZKAMI</p> <p>Warzywa pokrojone wg uznania ugotować na bulionie mięsnym. Dodać kluseczki lane</p> <p>SCHAB PIECZONY W SOSIE WŁOSKIM</p> <p>Schab nadziać kiełbasą przyprawić zawinąć w folię aluminiową i upiec. Po upieczeniu wystudzić i pokroić w plastry. Z bazy mięsnej która się wytopiła przygotować sos dodając podsmażoną cebulę, koncentrat pomidorowy i krojone pomidory. Ziemniaki ugotować i udusić z masłem i mlekiem. Marchewkę obrać, pokroić na maszynie i ugotować.</p>
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> • Ciasto amerykańskie z jabłuszkiem, rodzynkami i kakao naszej produkcji – 60g 	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:

Wartość kaloryczna: 971kcal

W tym:

Procent energii z tłuszczu:	24 %
Procent energii z białka:	17 %
Procent energii z węglowodanów:	59 %

DZIEŃ 2

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none">• Bułka pszenna - 1 szt. (70g.)• Masło ekstra - 1 łyżeczka (5g.)• Jajecznicza na ciepło (80g.)• Sałata masłowa – 8g• Kakao na mleku - 1 szklanka (250g.)	BULKA PSZENNA Z MASŁEM, JAJECZNICA NA CIEPŁO, SAŁATA MASŁOWA
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none">• KOKTAJL Z PLATKÓW OWSIANYCH NA MLEKU Z MUSEM TRUSKAWKOWYM<ul style="list-style-type: none">○ Płatki owsiane - 20g○ Truskawki (30g.)○ Mleko - 1 szklanka (100g.)• Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.)	
Obiad	<ul style="list-style-type: none">• ZUPA CEBULOWA Z KIELBASKĄ I ZACIERKĄ<ul style="list-style-type: none">○ Cebula - 10 g○ Pietruszka- (10g.)○ Ziemniaki - 2 łyżki (40g.)○ Marchew – 20g○ Kielbaska – 10g○ Zacierka - 10 g• MAKARON SPAGHETTI Z SOSEM BOLOGNESE<ul style="list-style-type: none">○ Makaron spaghetti - 150 g○ Sos Bolognese z mięsem i warzywami 150g○ Woda mineralna - 1 szklanka (250g.)○ Ser żółty – 10g	ZUPA CEBULOWA Z ZACIERKĄ Warzywa pokrojone wg uznania gotować na wywarze mięsnym, dodając przyprawy. Podajemy z zacierką MAKARON Z SOSEM BOLOGNESE Makaron ugotować. Mięso z szynki zmielić przyprawić i podsmażyć. Dodać koncentrat pomidorowy i dusić do miękkości. przyprawić suszonymi ziołami, dodać marchewkę i groszek zielony. Posypać tartym serem żółtym
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none">• Owoc pomarańcz 100g	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:

Wartość kaloryczna: 956kcal

W tym:

Procent energii z tłuszczu: 20 %

Procent energii z białka: 18 %

Procent energii z węglowodanów: 62 %

DZIEŃ 3

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • Pieczywo wieloziarniste - 1 szt. (50g.) • Masło ekstra - 1 łyżeczka (5g.) • Ogórek kwaszony (15g.) • Pasztet drobiowy – 30g • Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.) 	KANAPKA Z PASZTETEM DROBIOWO - WARZYWNYM I OGÓRKIEM KWASZONYM
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU <ul style="list-style-type: none"> ○ Mleko spożywcze, 2 % tłuszczu - 0,5 szklanki (125g.) ○ Płatki Ryżowe - 2 łyżki (20g.) • Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.) 	
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> • ZUPA KREM Z KURCZAKA Z GRZANKAMI <ul style="list-style-type: none"> ○ Ziemniaki - 0,5 szt. (40g.) ○ Kapusta biała – 50g ○ Por - 20 g ○ Kurczak – 50g ○ Marchew - 0,5 szt. (20g.) ○ Pietruszka, liście - 1 łyżka (15g.) ○ Grzanki 10g • PIECZEŃ WIEPRZOWA W SOSIE POROWO – ŚMIETANOWYM <ul style="list-style-type: none"> ○ Mięso wieprzowe, bez skóry – 1/3 szt. (66g.) ○ Kasza Kus Kus (100g.) ○ Sos porowy - 1 łyżka (50g.) ○ Fasolka szparagowa żółta i zielona (80g.) ○ Woda mineralna - 1 szklanka (250g.) 	<p>ZUPA KREM Z KURCZAKA Z GRZANKAMI</p> <p>Warzywa pokrojone wg uznania gotować na boczku, dodając przypraw.</p> <p>PIECZEŃ W SOSIE POROWO – ŚMIETANOWYM</p> <p>Mięso zmielić na maszynce do mięsa, przyprawić i uformować roladę. Piec w folii aluminiowej. Po upieczeniu pokroić. Pory pokroić podsmażyć doprawić i dusić do miękkości pod koniec dodać śmietankę 18%. Kaszę zalać bulionem i poczekać aż napęcznieje. Fasolkę ugotować i przyprawić.</p>
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> • Owoc banan 1 szt. 	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:**Wartość kaloryczna: 985kcal**

W tym:

Procent energii z tłuszczu: 24 %

Procent energii z białka: 18 %

Procent energii z węglowodanów: 58 %

DZIEŃ 4

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb mieszany, słonecznikowy - 2 kromki (50g.) • Masło ekstra - 1 łyżeczka (5g.) • Ser twarogowy półtłusty - 2 łyżki (30g.) • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżeczka (5g.) • Rzodkiewka (10g.) • Suszone pomidory – 10g • Kakao na mleku - 1 szklanka (250g.) 	KANAPKI Z TWAROŻKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI Z RZODKIEWKĄ
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • PLATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU <ul style="list-style-type: none"> ○ Mleko spożywcze, 2 % tłuszczu - 0,5 szklanki (125g.) ○ Płatki kukurydziane - 2 łyżki (20g.) ○ Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.) 	
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> • ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI Z FASOLĄ <ul style="list-style-type: none"> ○ Marchew - 0,5 szt. (20g.) ○ Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (5g.) ○ Fasola (20g.) ○ Majeranek – 1g ○ Ziemniaki - 0,5 szt. (40g.) ○ Buraki (75g.) ○ Kapusta biała – 10g • PANIEROWANY FILET Z KURCZAKA W SEZAMIE I SIEMIENIU LNIANYM, SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ, ZIEMNIAKI GOTOWANE <ul style="list-style-type: none"> ○ Surówka z kapusty białej - 80 g ○ Olej rzepakowy uniwersalny - 1 łyżeczka (5g.) ○ Mięso z piersi kurczaka, bez skóry – 1/3 szt. (66g.) ○ Ziemniaki gotowane (100g.) ○ Woda mineralna - 1 szklanka (250g.) 	<p>ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI Z FASOLĄ</p> <p>Warzywa pokrojone wg uznania gotować na boczku, dodając przypraw.</p> <p>PANIEROWANY FILET Z KURCZAKA, SURÓWKA Z KAPUSTY, ZIEMNIAKI GOTOWANE</p> <p>Mięso z kurczaka rozklepać, przyprawić i panierować. Smażyć na oleju. Ziemniaki ugotować posypać zieleniną. Marchew poszatковать dodać do niej marchew, pietruszkę i paprykę, przyprawić do smaku.</p>
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> • Owoc gruszka 100g 	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:**Wartość kaloryczna: 962kcal**

W tym:

Procent energii z tłuszczu: 19 %

Procent energii z białka: 16 %

Procent energii z węglowodanów: 64 %

DZIEŃ 5

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none">• Chleb mieszany, słonecznikowy - 2 kromki (70g.)• Masło ekstra - 1 łyżeczka (5g.)• Szynka drobiowa - 1 szt. (30g.)• Pomidor (15g.)• Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.)	KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I POMIDOREM
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none">• ZUPA MLECZNA Z MIODEM<ul style="list-style-type: none">○ Mąka pszenna (25g.)○ Miód - 2 łyżki (10g.)○ Mleko (110g.)• Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.)	
Obiad	<ul style="list-style-type: none">• ZUPA KAPUŚNIAK NA SŁODKIEJ I KWASZONEJ KAPUŚCIE Z KIEŁBASKĄ<ul style="list-style-type: none">○ Cebula - 10 g○ Kapusta biała (10g.)○ Ziemniaki - 2 łyżki (40g.)○ Marchew – 20g○ Kielbasa – 10g○ Kapusta kwaszona - 10 g• MAKARON PENNE PODANY Z SOSEM JOGURTOWYM Z TRUSKAWKAMI, JAGODAMI I MALINAMI<ul style="list-style-type: none">○ Makaron penne - 150 g○ Sos jogurtowo – owocowy (150g.)○ Woda mineralna- 0,5 szklanki (125g.)	ZUPA KAPUŚNIAK Warzywa pokrojone wg uznania gotować na wywarze mięsnym, dodając przypraw. MAKARON Z SOSEM JOGURTOWO – OWOCOWYM Makaron ugotować al. Dente. Jogurt wymieszać z niewielką ilością cukru i mleka następnie dodać owoce.
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none">• Owoc jabłko – 1 szt.	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:**Wartość kaloryczna: 976kcal**

W tym:

Procent energii z tłuszczu: 26 %

Procent energii z białka: 19 %

Procent energii z węglowodanów: 55 %

DZIEŃ 6

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • KIELBASKI NA CIEPŁO <ul style="list-style-type: none"> ○ Kielbaska 1 szt. (100g) ○ Pieczywo (60g.) ○ Masło 10g ○ Ketchup 10g ○ Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.) 	KIELBASKA NA CIEPŁO
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb mieszany, słonecznikowy - 2 kromki (50g.) • Masło ekstra - 1 łyżeczka (5g.) • Jaja gotowane - 1 szt. (30g.) • Kiełki (5g.) • Sos tatarski – 20g • Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.) 	KANAPKA Z JAJKIEM I SOSEM TATARSKIM I KIEŁKAMI
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> • ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z JAJKIEM I KIELBASKĄ <ul style="list-style-type: none"> ○ Jajko - 0,25 szklanki (33g.) ○ Marchew - 0,5 szt. (20g.) ○ Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (5g.) ○ Zakwas - 2 łyżki (40g.) ○ Ziemniaki - 0,5 szt. (40g.) ○ Kielbaska – 20g • PIECZEŃ RZYMSKA W SOSIE CHRZANOWYM <ul style="list-style-type: none"> ○ Ziemniaki 100g ○ Wieprzowina, schab surowy - 60 g ○ Sos chrzanowy - 0,25 szklanki (75g.) ○ Surówka z buraczków z jabłkiem - (80g.) ○ Woda mineralna - 1 szklanka (250g.) 	<p>ZUPA BARSZCZ BIAŁY</p> <p>Warzywa pokrojone wg uznania gotować na wodzie, dodając przypraw.</p> <p>PIECZEŃ RZYMSKA</p> <p>Mięso przemielić, przyprawić, uformować roladę, zawinąć w folię aluminiową i upiec. Dusić w sosie chrzanowym. Ziemniaki ugotować podawać z zieleciną. Buraczki ugotować, obrać i poszatkować dodać jabłko i przyprawić.</p>
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> • Babka piaskowa Wielkanocna naszej produkcji – 60g 	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:

Wartość kaloryczna: 961kcal

W tym:

Procent energii z tłuszczu: 23 %

Procent energii z białka: 21 %

Procent energii z węglowodanów: 56 %

DZIEŃ 7

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none">• Chleb mieszany, słonecznikowy - 2 kromki (50g.)• Masło ekstra - 1 łyżeczka (5g.)• Szynka wieprzowa - 2 plastry (30g.)• Ogórek zielony (10g.)• Kakao na mleku - 1 szklanka (250g.)	KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I OGÓRKIEM ZIELONYM
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none">• PŁATKI NA JOGURCIE Z BANANEM<ul style="list-style-type: none">○ Płatki owsiane - 2 łyżki (20g.)○ Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 6 łyżki (100g.)○ Banan – 1/3 szt. (30g.)○ Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.)	
Obiad	<ul style="list-style-type: none">• ZUPA JARZYNOWA Z BRUKSELKĄ<ul style="list-style-type: none">○ Seler korzeniowy - 0,5 plastry (20g.)○ Marchew - 0,5 szt. (20g.)○ Pietruszka, korzeń - 0,5 szt. (20g.)○ Cebula - 10g.○ Brukselka (20g.)○ Ziemniaki - 0,5 szt. (40g.)• POLSKIE BURRITO Z KUKURYDZA, FASOLKĄ CZERWONĄ I SOSEM POMIDOROWYM, RYŻ PARABOLICZNY<ul style="list-style-type: none">○ Mięso z szynki (66g.)○ Kukurydza (24g.)○ Fasola czerwona (20g.)○ Sos pomidorowy – 50g○ Ryż paraboliczny (150g.)○ Woda mineralna - 1 szklanka (250g.)	ZUPA JARZYNOWA Warzywa gotować na wodzie, dodają przyprawy. POLSKIE BURRITO Mięso przemielone, przyprawić, połączyć z fasolą i kukurydzą oraz koncentratem. Dusić w sosie. Ryż ugotować
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none">• Owoc jabłko – 1 szt.	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:**Wartość kaloryczna: 962kcal**

W tym:

Procent energii z tłuszczu: 24 %

Procent energii z białka: 18 %

Procent energii z węglowodanów: 58 %

DZIEŃ 8

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb mieszany, słonecznikowy - 2 kromki (50g.) • Serek twarogowy, ziarnisty - 2 łyżki (30g.) • Ogórek kwaszony - 2 łyżeczki (15g.) • Masło ekstra - 1 łyżeczka (5g.) • Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.) 	KANAPKI Z SERKIEM I OGÓRKIEM KWASZONYM
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU <ul style="list-style-type: none"> ○ Mleko spożywcze, 2 % tłuszczu - 0,5 szklanki (125g.) ○ Płatki kukurydziane - 2 łyżki (20g.) ○ Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.) 	
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> • ZUPA PIECZARKOWA Z WARZYWAMI I MAKARONEM <ul style="list-style-type: none"> ○ Marchew - 0,5 szt. (20g.) ○ Seler korzeniowy - 0,5 plastry (20g.) ○ Pietruszka, korzeń - 0,5 szt. (20g.) ○ Ziemniaki - 0,5 szt. (40g.) ○ Pieczarki – 20g ○ Makaron – 10g • NALEŚNIKI Z MUSEM JABŁKOWO – JOGURTOWYM Z OTRĘBAMI <ul style="list-style-type: none"> ○ Naleśniki (2 szt. .) ○ Mus jabłkowy (150g.) ○ Woda mineralna (200g) 	<p>ZUPA PIECZARKOWA</p> <p>Warzywa pokrojone wg uznania gotować na wodzie wraz z kurczakiem, dodając przyprawy, zabielić słodką śmietanką podawać z makaronem.</p> <p>NALEŚNIKI Z MUSEM JABŁKOWO – JOGURTOWYM Z OTRĘBAMI</p> <p>Z mąki, jajka, mleka i oleju przygotować jednolite ciasto. Smażyć na niewielkiej ilości oleju. Jabłka obrać pokroić i podsmażyć z niewielką ilością cukru, dodać wodę zagęścić i ostudzić, połączyć z jogurtem i otrębami.</p>
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> ○ Galaretką z owocami i chrupkami kukurydzianymi – 150/ 10g 	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:

Wartość kaloryczna: 959kcal

W tym:

Procent energii z tłuszczu: 24 %

Procent energii z białka: 19 %

Procent energii z węglowodanów: 57 %

DZIEŃ 9

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb mieszany, słonecznikowy - 2 kromki (50g.) • Masło ekstra - 1 łyżeczka (5g.) • Ser żółty - 2 plastry (30g.) • Ogórek - 3 plastry (15g.) • Kakao na mleku - 1 szklanka (250g.) 	KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM Z OGÓRKIEM
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • JAGLANKA NA MLEKU <ul style="list-style-type: none"> ○ Kasza jaglana - 2 łyżki (20g.) ○ Mleko (130g.) • Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.) 	
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> • ZUPA KREM Z KUKURYDZY Z GRZANKAMI <ul style="list-style-type: none"> ○ Grzanki - 1 łyżeczka (5g.) ○ Seler korzeniowy - 0,5 plastry (20g.) ○ Marchew - 0,5 szt. (20g.) ○ Pietruszka, korzeń - 0,5 szt. (20g.) ○ Ziemniaki - 0,5 szt. (40g.) ○ Kukurydza (30g.) • SZNYCEL DROBIOWY PANIEROWANY, ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM, KAPUSTA MODRA ZASMAŻANA <ul style="list-style-type: none"> ○ Ziemniaki – 130g ○ Filet z kurczaka – 80g ○ Kapusta modra zasmażana (80g.) ○ Woda mineralna - 0,75 szklanka (188g.) 	<p>ZUPA KREM Z KUKURYDZY Z GRZANKAMI</p> <p>Warzywa pokrojone wg uznania upiec do miękkości, dodając przyprawy. Dodać do bulionu i gotować.</p> <p>SZNYCEL DROBIOWY</p> <p>Mięso delikatnie rozklepać przyprawić i opanierować. Ziemniaki ugotować i przyprawić. Kapustę poszatковать ugotować i podsmażyć z przyprawami.</p>
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> • Ciasto babka marmurkowa naszej produkcji – 60g 	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:

Wartość kaloryczna: 961kcal

W tym:

Procent energii z tłuszczu: 17 %

Procent energii z białka: 22 %

Procent energii z węglowodanów: 61 %

DZIEŃ 10

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • Rogal - 1 szt. (70g.) • Masło ekstra - 1 łyżeczka (5g.) • Masło daktylowo - śliwkowe - 2 łyżki (30g.) • Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.) 	ROGAŁ NA SŁODKO Z MASŁEM DAKTYLOWO – ŚLIWKOWYM NASZEJ PRODUKCJI
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 6 łyżki (100g.) • Cynamon – 1g • Jabłko - 0,25 szt. (38g.) • Otręby owsiane - 1 łyżka (7g.) • Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.) 	JOGURT Z PIECZONYM JABŁKIEM Wymieszać jogurt z drobno pokrojonymi owocami, posypać otrębami
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> • ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ <ul style="list-style-type: none"> ○ Dynia (75g.) ○ Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (5g.) ○ Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (5g.) ○ Seler korzeniowy - 0,5 plastry (20g.) ○ Marchew - 0,5 szt. (20g.) ○ Pietruszka, korzeń - 0,5 szt. (20g.) ○ Ziemniaki - 0,5 szt. (40g.) ○ Groszek zielony - 1 łyżka (20g.) • MORSZCZUK W CIEŚCIE <ul style="list-style-type: none"> ○ Morszczuk - 70g ○ Ciasto naleśnikowe – 30g ○ Bukiet warzyw gotowanych (80g.) ○ Koperek 1 łyżeczka (5g.) ○ Ziemniaki gotowane (120g.) ○ Woda mineralna- 0,5 szklanki (125g.) 	ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ Warzywa pokrojone wg uznania gotować na wodzie, dodając przypraw. MORSZCZUK W CIEŚCIE Rybę podzielić przyprawić i zanurzyć w cieście naleśnikowym , usmażyć na złoty kolor. Ziemniaki ugotować podać z zieleciną. Warzywa ugotować z dodatkiem soli i cukru
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> • Koktajl z kaszką manną, morelą suszoną i bananem – 150ml 	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:**Wartość kaloryczna: 959kcal**

W tym:

Procent energii z tłuszczu: 17 %

Procent energii z białka: 17 %

Procent energii z węglowodanów: 66 %

TYDZIEŃ 22.03 – 26.03

Poniedziałek

Śniadanie - Pieczywo pszenne/ wieloziarniste, masło z szynką wieprzową i ogórkiem zielonym, herbata owocowa **1,3, 7**

II Śniadanie - Koktajl bananowy z Kaszką manną na mleku z cynamonem, herbata ziołowa **1,7**

Zupa - Domowy Rosół z lanymi kluseczkami, marchewką i pietruszką – **1,3,7,9**

Obiad - Pieczeń wieprzowa ze schabu nadziewana kielbaską podana w sosie włoskim z kawałkami pomidorów, cebulki i bazylii, ziemniaki puree z zieleniną, gotowana marchewka w plastrach karbowanych, woda mineralna – **1,3,7,9**

Podwieczorek – Ciasto amerykańskie z jabłkiem, rodzynkami i kakao naszej produkcji **1,3, 7**

Wtorek

Śniadanie - Bułka pszenna z masłem, jajecznicza na maśle na ciepło, sałata masłowa, kakao na mleku **1,3,7**

II Śniadanie - Koktajl mleczny na mleku z płatkami owsianymi i truskawkami, herbata ziołowa **1,7**

Zupa - Francuska Zupa cebulowa z kielbaską, tymiankiem i zacierką **1,3,7, 9**

Obiad - Makaron spaghetti podany z sosem Bolognese z mięsem, warzywami (marchewka, groszek zielony) i tartym serem żółtym, woda mineralna – **1,3,7,9**

Podwieczorek –Owoc pomarańcz

Środa

Śniadanie - Pieczywo pszenne/ wieloziarniste z masłem, pasztet drobiowo – warzywny naszej produkcji, ogórek kwaszony, herbata owocowa **1,3,7**

II Śniadanie - Płatki ryżowe na mleku na ciepło, herbata ziołowa **1,7**

Zupa - Krem z kurczaka z grzankami **1,3,7, 9**

Obiad - Pieczeń wieprzowa z szynki w sosie porowo – śmietanowym, kasza Kus – Kus z ziołami, gotowana żółta i zielona fasolka szparagowa, woda mineralna **1,3, 7, 9**

Podwieczorek – Owoc banan

Czwartek

Śniadanie - Pieczywo pszenne/ wieloziarniste z masłem, z serkiem twarogowym z rzodkiewką i suszonymi pomidorami, kakao na mleku **1,3,7**

II Śniadanie - Płatki kukurydziane na ciepło z mlekiem, herbata ziołowa **1,7**

Zupa - Barszcz ukraiński z warzywami korzeniowymi, burakiem, fasolą Jaś i kapustą białą **1,7, 9**

Obiad — Panierowany sznycel z kurczaka w bułce tartej, sezamie i siemieniu lnianym, ziemniaki gotowane z koperkiem, surówka z białej kapusty z pietruszką, marchewką i papryką, woda mineralna - **1,3,7,9**

Podwieczorek – Owoc gruszka

Piątek

Śniadanie - Pieczywo pszenne/ wieloziarniste z masłem, szynka drobiowa z pomidorem, herbata owocowa **1,3,7,9**

II Śniadanie - Zupa mleczna z miodem i kluseczkami, herbata ziołowa **1,3,7**

Zupa - Zupa kapuśniak na słodkiej i kwaszonej kapuście z warzywami i kielbaską – **1, 3,7,9**

Obiad - Makaron Penne na ciepło z sosem jogurtowym z owocami (truskawkami, malinami i jagodami na zimno) , woda mineralna **1,3,7**

Podwieczorek – Owoc jabłko

AGENDA- ALERGENY

1.ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, 2.SKORUPIAKI, 3.JAJA, 4.RYBY, 5.ORZECHY ZIEMNE, 6.SOJA, 7.MLEKO I PRZETWORY MLECZNE, 8.ORZECHY, 9.SELER, 10.GORCZYCA, 11.SEZAM, 12.DWUTLENEK SIARKI, 13.LUBIN, 14.MIĘCZAKI

TYDZIEŃ 29.03 - 02.04

Poniedziałek / MENU WIELKANOCNE

Śniadanie - Pieczywo pszenne/ wieloziarniste z masłem, kielbaski na ciepło, ketchup, herbata owocowa **1,3,7,9**

II Śniadanie - Pieczywo pszenne/ wieloziarniste z masłem/jajko gotowane, delikatny sos tatarski na jogurcie, herbata ziołowa **1,3,7**

Zupa - Barszcz biały na żytnim zakwasie z kielbaską i jajkiem – **1,3,7,9**

Obiad - Pieczeń rzymska z szynki nadziewana gotowanym jajkiem w delikatnym sosie chrzanowo – śmietanowym, ziemniaki gotowane z koperkiem, surówka z buraczków z jabłuszkiem, woda mineralna – **1,3,7,9**

Podwieczorek – Babka piaskowa Wielkanocna naszej produkcji - **1,3,7**

Wtorek

Śniadanie - Pieczywo pszenne/ wieloziarniste z masłem, z szynką wieprzową i ogórkiem zielonym, kakao na mleku **1,3,7,9**

II Śniadanie - Płatki owsiane na jogurcie naturalnym z bananem **1,7**

Zupa - Zupa jarzynowa z brukselką i warzywami korzeniowymi **1,7,9**

Obiad - Polskie Burrito z szynki z kukurydzą, fasolką czerwoną w sosie pomidorowym, ryż paraboliczny gotowany, woda mineralna **1,7,9**

Podwieczorek – Owoc jabłko

Środa

Śniadanie - Pieczywo pszenne/ wieloziarniste z masłem, z serkiem twarogowym i ogórkiem kwaszonym, herbata owocowa **1,3,7**

II Śniadanie - Płatki kukurydziane na ciepło z mlekiem, herbata ziołowa **1,7**

Zupa - Zupa pieczarkowa z warzywami i makaronem **1,3,7,9**

Obiad - Domowe naleśniki z sosem jogurtowo – jabłkowym z daktylami i otrębami, woda mineralna **1,3,7,9**

Podwieczorek – Galaretkę truskawkowa z owocami i chrupkami kukurydzianymi **1,7**

Czwartek

Śniadanie - Pieczywo pszenne/ wieloziarniste z masłem z serem żółtym i ogórkiem zielonym, kakao na mleku **1,7**

II Śniadanie - Kaszka jaglana na ciepło z mlekiem, herbata ziołowa **1,7**

Zupa - Zupa krem z kukurydzy z grzankami **1,3,7,9**

Obiad – Sznyceł drobiowy panierowany w bułce tartej i płatkach owsianych, ziemniaki gotowane z koperkiem, kapusta modra zasmażana na słodko, woda mineralna **1,3,7,9**

Podwieczorek – Ciasto babka marmurkowa naszej produkcji **1,3,7**

Piątek

Śniadanie - Rogal maślany z masłem podany masłem daktylowo – śliwkowym naszej produkcji, herbata owocowa **1,3,7**

II Śniadanie - Jogurt naturalny z pieczonym jabłkiem i cynamonem **1,7**

Zupa - Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną i warzywami korzeniowymi **1,7**

Obiad - Morszczuk w cieście smażony, ziemniaki gotowane puree z koperkiem, bukiet warzyw parowanych (marchew, brokuł, kalafior) woda mineralna **1,3,4,7,9**

Podwieczorek – Koktajl mleczny na maślanie z kaszką manną, morelą suszoną i bananem **1,7**

AGENDA- ALERGENY

1.ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, 2.SKORUPIAKI, 3.JAJA, 4.RYBY, 5.ORZECHY ZIEMNE, 6.SOJA, 7.MLEKO I PRZETWORY MLECZNE, 8.ORZECHY, 9.SELER, 10.GORCZYCA, 11.SEZAM, 12.DWUTLENEK SIARKI, 13.LUBIN, 14.MIĘCZAKI