|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** |
| **Śniadanie:** | Mleko 250ml (3)  Kawa inka 5g (1)  Herbata rumiankowa 250 ml  Pieczywo mieszane 50g (1)  Masło 5g (3)  Serek topiony 15g (3)  Sałata 10g  Pomidor 80g | Owsianka na mleku 250 ml (1,3)  Herbata owocowa 250ml  Pieczywo mieszane 50g (1)  Dżem wiśniowy, niskosłodzony 15g  Jabłko 1 szt. | Mleko 250ml (3)  Kakao 5g (1)  Herbata czarna 250ml  Cytryna 10g  Pieczywo mieszane 50g (1)  Masło 5g (3)  Szynka kanapkowa 30g  Rzodkiewka 45g  Pomidor 80g | Bawarka 200 ml (3)  Pieczywo mieszane 50g (1)  Pasta z ciecierzycy z pomidorami suszonymi i bazylią 70g  Marchewka, słupki 50g | Mleko 250ml (3)  Kawa Anatol 5g (1)  Herbata owocowa 250ml  Pieczywo mieszane 50g (1)  Masło 5g (3)  Sałata 10g  Ser twarogowy 40g (3)  Szczypiorek 5g  Pomidor 100g |
| Kalorie: | 423 kcal | 441 kcal | 314 kcal | 409 kcal | 319 kcal |
| **Zupa:** | Rosół z makaronem 250 ml: wywar drobiowy, makaron (1,4) | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 250 ml: wywar drobiowy, kasza jęczmienna, śmietanka (1,3) | Zupa „Barszcz ukraiński” 250 ml: wywar wieprzowy, ziemniaki, śmietanka (3) | Zupa koperkowa z kaszą jaglaną 250 ml: wywar wieprzowo- drobiowy, kasza jaglana, śmietanka (1,3) | Zupa krem z selera z grzankami 250ml: wywar warzywny, grzanki, śmietanka (1,3) |
| Kalorie: | 277 kcal | 151 kcal | 116 kcal | 150 kcal | 195 kcal |
| **Drugie danie:** | Bitka schabowa duszona z marchewką 100g  Ziemniaczki z koperkiem 100g  Fasolka szparagowa z masełkiem 100g (3)  Woda z cytryną 150 ml | Roladki z indyka faszerowane papryka i mozzarellą (3) 100g  Kasza pęczak w kurkumie 100g (1)  Brokuł gotowany 80g  Kompot z jabłek 150 ml | Pierogi z mięsem 300g (1,4)  Surówka z marchewki i selera 80g  Woda z cytryną 150 ml | Łazanki z kapustą kiszoną i kiełbaską podsmażaną 300g  Kompot gruszkowy 150 ml | Ryba po grecku 150g (1)  Ryż brązowy 100g  Kompot z czarnej porzeczki 150 ml |
| Kalorie: | 367 kcal | 466 kcal | 587 kcal | 472 kcal | 364 kcal |
| **Podwieczorek:** | Koktajl banan- jabłko- pietruszka | Galaretka z owocami (banan, winogrona, mandarynka) | Ryż z serem białym, powidłami śliwkowymi i cynamonem (3) | Sałatka owocowa (truskawki, banan, jagody) z bitą śmietaną domowej produkcji) | Ciasto drożdżowe z truskawkami i kruszonką (1,3,4) |
| Kalorie: | 83 kcal | 76 kcal | 153 kcal | 193 kcal | 269 kcal |
| **Suma kalorii:** | **1150 kcal** | **1134 kcal** | **1170 kcal** | **1224 kcal** | **1147 kcal** |

**Alergeny:**[1]- pszenica, [2]- soja, [3]- mleko krowie, [4]- jaja, [5]- ryby, [6]- skorupiaki i owoce morza, [7]- orzechy, [8]- orzeszki arachidowe