|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** |
| **Śniadanie:** | Mleko 250ml (3)Kawa inka 5g (1)Herbata rumiankowa 250 mlPieczywo mieszane 50g (1)Masło 5g (3)Serek topiony 15g (3)Sałata 10gPomidor 80g | Owsianka na mleku 250 ml (1,3)Herbata owocowa 250mlPieczywo mieszane 50g (1)Dżem wiśniowy, niskosłodzony 15gJabłko 1 szt. | Mleko 250ml (3)Kakao 5g (1)Herbata czarna 250mlCytryna 10gPieczywo mieszane 50g (1)Masło 5g (3)Szynka kanapkowa 30gRzodkiewka 45gPomidor 80g | Bawarka 200 ml (3)Pieczywo mieszane 50g (1)Pasta z ciecierzycy z pomidorami suszonymi i bazylią 70gMarchewka, słupki 50g | Mleko 250ml (3)Kawa Anatol 5g (1)Herbata owocowa 250mlPieczywo mieszane 50g (1)Masło 5g (3)Sałata 10gSer twarogowy 40g (3)Szczypiorek 5gPomidor 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 100gZiemniaczki z koperkiem 100gFasolka szparagowa z masełkiem 100g (3)Woda z cytryną 150 ml | Roladki z indyka faszerowane papryka i mozzarellą (3) 100gKasza pęczak w kurkumie 100g (1)Brokuł gotowany 80gKompot z jabłek 150 ml | Pierogi z mięsem 300g (1,4) Surówka z marchewki i selera 80gWoda z cytryną 150 ml | Łazanki z kapustą kiszoną i kiełbaską podsmażaną 300g Kompot gruszkowy 150 ml | Ryba po grecku 150g (1)Ryż brązowy 100gKompot 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