

## PONIEDZIAŁEK

**I Śniadanie:** Sucharek /G/ na mleku/N//200g/, pieczywo mieszane/G//30g/ z masłem /N//3g/ wędliną drobiową /10g/, rzodkiewką /10g/ i szczypiorkiem/5g/, herbata żurawinowa /200ml/, d- sucharek z mlekiem sojowym /200g/

**II Śniadanie:** Jogurt naturalny z wdrojonymi owocami /N//80g/, d- sałatka owocowa /90g/

**Obiad:** Kapuśniak z ziemniakami\* /Se//250g/, spaghetti bolognese/G,J//130g/, kompot wiśniowy /200ml/

**Podwieczorek:** Sok marchewkowy /150ml/ oraz ciasteczka owsiane /G,J,O//10g/

## WTOREK

**I Śniadanie:** Pieczywo mieszane/G//30g/ z pastą z tuńczyka i sera twarogowego /R,N//20g/ oraz szczypiorek/5g/, kawa zbożowa z mlekiem/G,N//200ml/, d-herbata malinowa /200ml/

**II Śniadanie:** Jabłko pieczone z rodzynkami /90g/

**Obiad:** Rosół z makaronem \*\* /Se,G,J//250g/, filet drobiowy w panierce/G,J//30g/, ziemniaki/50g/, surówka z białej rzodkwi i jabłka z jogurtem naturalnym /N//50g/, kompot śliwkowy /200ml/, d- surówka z białej rzodkwi i jabłka /50g/

**Podwieczorek:** Budyń waniliowy z musem truskawkowym /N//80g/, d- budyń na mleku sojowym z musem truskawkowym /80g/

## ŚRODA

**I Śniadanie:** Kaszka ryżowa mleczna z owocami /N//150g/, pieczywo mieszane/G//30g/ z masłem/N//3g/ schabem pieczonym /10g/, rzodkiewką /10g/, herbata koperkowa /200ml/, d- kaszka ryżowa z owocami /150g/

**II Śniadanie:** Mandarynka /70g/

**Obiad:** Zupa krem z buraków z imbirem z grzankami ziołowymi\* /Se,N,G//250g/, pulpety mięsno- warzywne /40g/, kasza gryczana /30g/ oraz surówka z jabłka z selerową nutą /50g/, kompot wiśniowy /200ml/, d- zupa krem z buraków niezabieleną z grzankami ziołowymi /G, Se//250g/

**Podwieczorek:** Koktajl bananowo- pomarańczowy/150ml/ oraz rurki kukurydziane /O//10g/

## CZWARTEK

**I Śniadanie:** Płatki ryżowe z mlekiem /200g//N/, pieczywo mieszane/G//30g/ z pastą jajeczną /J//20g/, pomidorem/15g/ i cebulką /5g/, herbata malinowa /200ml/, d- płatki ryżowe na mleku sojowym /200g/

**II Śniadanie:** Banan /90g/

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami /Se/, racuchy jabłkowe z cynamonem /G,N/90g/, kompot śliwkowy /200ml/, d- b/ml racuchy jabłkowe /G//130g/

**Podwieczorek:** Sernik na zimno /N/ z brzoskwiniami /60g/, biszkopty /G,J//10g/, d- kisiel z brzoskwiniami /80g/ oraz wafle ryżowe /sezam//10g/

## PIĄTEK

**I Śniadanie:** Zacierka na mleku/N,G,J//200g/, pieczywo mieszane /G//30g/ z masłem /N//3g/ wędliną wieprzową /15g/ i sałatą zieloną /5g/, herbata malinowa /200ml/, d- kaszka kukurydziana z owocami /200g/

**II Śniadanie:** Sok pomarańczowy /150ml/ oraz krążki wafłowe /G//10g/

**Obiad:** Pomidorowa z makaronem\* /Se,G,J//250g/, pieczony kotlet mielony z soli/R,G,J//30g/, ziemniaki /50g/, fasolka szparagowa /30g/, kompot gruszkowy /200ml/

**Podwieczorek:** Bułka graham /G//30g/ z masłem /N//3g/ serem żółtym /N//10g/ i rzodkiewką /10g/, d- wędlina drobiowa /10g/

Legenda: J- jaja kurze, G- gluten, Go- gorczyca, N- nabiał, O- orzechy, Se- seler, R- ryba

\*- wszystkie zupy gotowane są na wywarze jarskim

\*\* - zupa na wywarze mięsno -warzywnym

Na terenie kuchni stosowane są: soja, jaja, gluten, nabiał, sezam, ryby, orzechy, seler