|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| 30.1Pon. | Pieczywo mieszane 65g. **1**, masło 10g. **7**, miód 10g.Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml. **1,7**II- Chipsy jabłkowe 18g. | Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml. **1,7,9**Makaron120g.**1** z serem białym 50g. **7** polewa jogurtowa 50g.**1,7**Pestki dyni 2g.Marchewka 100g.Kompot porzeczkowy200ml. | Kanapka **1** z masłem **7**, szynka 20g.**1** pomidorem 30g. ogórkiem 30g.Sok jabłkowy 200ml. |
| 31.1Wt. | Pieczywo mieszane 65g. **1**, masło 10g. **7**, polędwica 20g.**7** papryka 20g. sałata mix 2g.Kakao z mlekiem200ml.**7**II-marchewka 40g. | Zupa neapolitańska z makaronem 300ml. **1,7,9(** ser żółty 20g.)Risotto z warzywami 200g.( sos mięsno warzywny)**7,9**Ogórek kiszony 100g. nasiona słonecznika 5g.Kompot jabłkowy 200ml | Kanapka**1** z masłem 10g.**7**, dżem 10g.Sok owocowy 200ml.Gruszka 100g. |
| 01.2Śr. | Pieczywo mieszane 65g. **1**,masło 10g. **7**, pasta jajeczna 30g. **1,3,7**szczypiorek 2g.Herbata z miodem200ml.II-kalarepka 60g. | Zupa pomidorowa z ryżem 300ml.1,9Zraz wołowy 70g, **1,3** sos własny 50g.**1,7** 150g. **1,7,9**Kasza jęczmienna 120g.Surówka z kapusty pekińskiej 100g.Kompot owocowy 200ml. | Banan 100g.Chrupki pałki2szt.Maślanka truskawkowa 150ml. **7** |
| 02.2Czw. | Pieczywo mieszane 65g. **1**,masło 10g. **7**, szynka 20g.**1**, papryka 20g.Kawa z mlekiem 200 ml. **1,7**II-rzodkiewka 40g. | Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. **1,7,9**Łazanki z mięsem i kapustą 200g.**1,7,9**Rzepka 100g.Kompot z porzeczki 200ml. | Jogurt naturalny z borówką i orzechami 150ml**. 1,7**Ciastko zbożowe 1szt.**1** |
| 03.2Pt. | Pieczywo mieszane 65g.**1,** masło 10g**.7**, ser żółty 20g. **7,** papryka 20g.Kakao z mlekiem 200 ml. **1,7**,II- kalarepka 40g. | Krupnik ryżowy 300ml. **1,7,9**Kotlet schabowy 70g. **1,3**, Ziemniaki 150g.Sałata lodowa z rzodkiewką 100g.Kompot z porzeczki 200ml. | Bułka1/2szt.**1**  z dżemem 10g.Herbatka z cytryną 200ml.Mandarynki 100g. |
| 06.2Pon. | Pieczywo mieszane 65g.**1** masło 10g.**7** Ser żółty 10g. szynka 10g. ogórek kiszony 20g.(szwedzki stół)Kawa z mlekiem 200 ml. **1,7** II -rzepa 60g. | Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 300ml. **1,7,9** Naleśnik 1 szt.**1,3,7** z serem białym 50g.**7** polewa jogurtowa 50 g.**7** Surówka z marchewki i jabłka 100g.Kompot owocowy 200 ml. | Kanapka z masłem 10g.**7** szynka 20g.**1** pomidor 20g.Herbata 200ml.Gruszka 100g. |
| 07.2Wt. | Pieczywo mieszane 65g.**1** masło 10g. **7** pasta jajeczna 30g.**3,7**Papryka 20g.Kakao z mlekiem 200 ml.II-marchewka 40g. | Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml. **9**Gulasz z indyka 150 g. **1,7**Kasza jęczmienna 120 g. **1**Pomidor ze szczypiorkiem 100 g.Kompot porzeczkowy 200 ml. | Sałatka owocowa 100g.(jabłko, banan, winogrona)Orzechy włoskie 5g.Wafelek ryżowy 2szt. |
| 08.2Śr. | **1,7** Pieczywo mieszane 65g.**1** masło 10g.**7,**dżem 10g.Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml.**1,**II-Banan 100g. | Kapuśniak z ziemniakami 300ml.**9**Spaghetti z sosem mięsno warzywnym 160g.**1,7,9**Marchewka 100 g.Kompot owocowy 200 ml. | Słupki warzyw z sosem jogurtowym 50g.**7** (papryka 20g. ogórek 20g. marchewka 20g.)Wafle kukurydziane 2szt.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 09.2Czw. | Pieczywo mieszane 65g.**1**, masło 10g.**7**Pasta z makreli wędzonej z ogórkiem kiszonym 30g.**4**Herbata 200ml.II- maślanka truskawkowa 150ml.**7** | Zupa krem z brokułami 300ml.**7,9**Kiełki 2g.Kotlet mielony 60g**.1,3,7**Ziemniaki 150g.Surówka wielowarzywna 100g**.7**Kompot porzeczkowy 200ml. | Bułka 1/2szt**.1**, masło 10g.ser żółty20g.**7**Ogórek 20g. papryka 20g.(szwedzki stół)Sok 200ml. |
| 10.2Pt. | Pieczywo mieszane 65g**.1** masło 10g.**7**Twarożek 30g**.7** dżem 10g**. 7**Kawa z mlekiem200ml.**1,7**II- pomidorki koktajlowe 60g. | Zalewajka z ziemniakami 300ml.**7,9**Zapiekanka makaronowo szpinakowa 200g.(ser żółty, szynka, szpinak) **1,7,9**Rzepka 100g.Kompot owocowy 200ml. | Kisiel truskawkowy 150ml.Ciastko zbożowe 1 szt. **1**Jabłko 100g. |

Woda do picia dla dzieci dostępna non stop .