|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Śniadanie** | | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| 30.1  Pon. | 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. |
| 31.1  Wt. | 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. |
| 01.2  Śr. | 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.1,9  Zraz 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** |
| 02.2  Czw. | 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** |
| 03.2  Pt. | 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. |
| 06.2  Pon. | 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. |
| 07.2  Wt. | 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. |
| 08.2  Śr. | **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. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 09.2  Czw. | 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. |
| 10.2  Pt. | Pieczywo mieszane 65g**.1** masło 10g.**7**  Twarożek 30g**.7** dżem 10g**. 7**  Kawa z mlekiem  200ml.**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 .