

	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ZUPA</b>	<b>DESER</b>	<b>II DANIE + OWOC</b>
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 15.04	Herbata owocowa 200 ml, Zupa mleczna: Płatki kukurydziane na mleku (7) 200 ml, <b>Pieczywo jasne (1)</b> 50 g, z masłem (7) 10 g, z polędwicą sopocką (1,6,9,10) 20 g, z pomidorem 20 g Sok jabłkowo-truskawkowy 200 ml	Zupa jarzynowa z brukselką i z ziemniakami na wywarze warzywnym (9) 250 ml	<b>Brioszka pszenna</b> z budyniem gotowanym na mleku (1,3,7) 1 szt.	Kaszotto z <b>kaszy pęczak</b> z mięsem wieprzowym w kawałkach z papryką, kalafior, zielonym groszkiem, w sosie śmietanowo - koperkowym zagęszczonym <b>mąką pszenną (1,7)</b> 220 g, z mixem sałat z ogórkiem i winegret (10) 40 g, Kompot owocowy jabłko-porzeczka 200 ml Jabłko 1 szt./100g
<b>WTOREK</b> 16.04	Kawa zbożowa ( <b>jęczmień, żyto, cykoria</b> ) na mleku (1,7) 200 ml, Szwedzki stół: <b>Pieczywo wieloziarniste (1,11)</b> 50 g, Masło (7) 10 g, Szyńka drobiowa (1,6,9,10) 10 g, Gzik z rzodkiewką i szczypiorkiem (7) 10 g, Pasta z jajka z tuńczykiem i szczypiorkiem (3,4,10) 10 g, Ser żółty (7) 10 g, Papryka, Pomidor, Rukola 20 g, Sok jabłkowo-porzeczkowy 200 ml	Zupa ogórkowa z ryżem zabieleną śmietaną roślinną na wywarze warzywnym z koperkiem (9,10) 250 ml	Kisiel wiśniowy + paluch kukurydziany 150 g/ 2 szt.	Udko pieczone z tymiankiem 70 g, z ziemniakami puree (7) 130g, z colesławem z kapusty białej (3,10) 40 g, z brokułami 40 g, Kompot owocowy jabłko-śliwka 200 ml Gruszka 1 szt./100g
<b>ŚRODA</b> 17.04	Herbata owocowa 200 ml, <b>Pieczywo pszenno-razowe (1)</b> 50 g z masłem (7) 10 g, Parówka drobiowa 100 % mięsa (6,9,10) 1 szt., z ketchupem (1,10) 20 g, z ogórkiem 20 g Sok jabłkowo-marchewkowy 200 ml	Zupa lekka grochówka z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9) 250 ml	Talerz warzyw słupki + sos śmietanowy z pietruszką (7) 80 g / 20 g	Pampuchy drożdżowe z <b>mąki pszennej</b> z nadzieniem truskawkowym (1,3,7) 2 szt., z polewą brzoskwiową na jogurcie (7) 50 ml, z surówką z tartej marchewki, jabłka z sokiem z cytryny i orzechami (5,8) 40 g, Kompot owocowy jabłko-agrest 200 ml Banan 1 szt./100g
<b>CZWARTEK</b> 18.04	Kakao na mleku (7) 200 ml, Szwedzki stół: <b>Pieczywo żytnie (1)</b> 50 g, Masło (7) 10 g, Szyńka drobiowa (1,6,9,10) 10 g, Pasta z pieczonej dyni z pestkami dyni 10 g, Ser żółty (7) 10 g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 10 g, Rzodkiewka, Papryka, Sałata 20 g Sok jabłkowy 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym (9) 250 ml	Koktajl porzeczka, malina, banan na jogurcie (7) 150 ml	Gołąbki bez zawijania z ryżem, mięsem wieprzowym, cebulką i kapustą białą (1,3) 2 szt., z sosem pomidorowym zagęszczonym <b>mąką pszenną (1)</b> 80 ml, z surówką z ogórka kiszzonego z pore, koperkiem i oliwą (10) 40 g, Kompot owocowy jabłko-porzeczka 200 ml Mandarynka 1 szt./100g
<b>PIĄTEK</b> 19.04 DZIEŃ CZOSNKU	Herbata owocowa 200 ml, Zupa mleczna: Kasza jaglana na mleku (7) 200 ml, <b>Kajzerka pszenna (1)</b> 1 szt., z masłem (7) 10 g, z jajkiem w sosie tatarskim (3,10) 1 szt./20 g, z pomidorem 20 g i sałatą 5 g Sok jabłko-mango 200 ml	Zupa krem z białych warzyw (kalafior, ciecierzyc, seler, pietruszka) na wywarze warzywnym z <b>grzankami pszennymi (1,9)</b> 250 ml	Deser twarogowy z mango na <b>herbatnikach pszennych (1,3,7)</b> 150 g	Ryba Mintaj panierowana w <b>bulce tartej</b> i sezamie (1,3,4,11) 70 g, z ziemniakami 130 g, ze szpinakiem duszonym na śmietanie z czosnkiem (7) 40 g, z surówką z kiszonej kapusty z marchewką i oliwą 40 g Kompot owocowy jabłko-agrest 200 ml Jabłko 1 szt./100g

	ŚNIADANIE	ZUPA	DESER	II DANIE + OWOC
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 22.04	Herbata owocowa 200 ml, Zupa mleczna: <b>Czekoladowe kulki</b> o obniżonej zawartości cukru na mleku (1,7) 200 ml <b>Pieczywo razowe (1)</b> 50 g, z masłem (7) 10 g, z serkiem wiejskim (7) 20 g i ogórkiem kiszonym (10) 20 g Sok jabłko-mango 200 ml	Zupa z kolorowej fasolki szparagowej: zielonej i żółtej z ziemniakami, zabieleną śmietaną roślinną z koperkiem na wywarze warzywnym (9) 250 ml	Shake waniliowo-truskawkowy z bananem na jogurcie naturalnym z <b>płatkami owsianymi (1,7)</b> 150 ml	Leczo z soczewicą, mięsem wieprzowym, cukinią, papryką, cebulką w sosie pomidorowym z <b>mąką pszenną (1)</b> 120 g, z ryżem parabolicznym 100 g, z surówką z kapusty białej z kukurydzą i koperkiem i oliwą 40 g Kompot owocowy jabłko-porczyzka 200 ml Jabłko 1 szt./100 g
<b>WTOREK</b> 23.04 DZIEŃ PIECZAREK	Kakao na mleku (7) 200 ml, Szwedzki stół: <b>Pieczywo pszenno-żytnie (1)</b> 50 g, Masło (7) 10 g, Ser żółty (7) 10 g, Szyńka drobiowa (1,6,9,10) 10 g, Dżem porzeczkowy niskosłodzony 10 g, Pasta brokułowa z jajkiem i majonezem (3,10) 10 g, Pomidor, Ogórek, Sałata 20 g Sok jabłkowo-porczyzkowy 200 ml	Zupa krem z pieczarek ze śmietaną roślinną z natką pietruszki i drobnym makaronem z <b>mąki durum</b> na wywarze warzywnym (1,3,9) 250 ml	Mufinka z jabłkiem – wyrób domowy z <b>mąki pszennej</b> z Torcikowej Chatki (1,3,7) 1 szt.	Kotlet mielony z indykiem z ciecierzycą, marchewką i porem panierowany w <b>bulce tartej (1,3)</b> 70 g, z ziemniakami puree (7) 130 g, z sałatką z ogórka kiszzonego w sosie musztardowym (1,10) 40 g, z bukietem warzyw z masłem (7) 40 g Kompot owocowy jabłko-śliwka 200 ml Mandarynka 1 szt./100 g
<b>ŚRODA</b> 24.04	Herbata owocowa 200 ml, <b>Pieczywo graham (1)</b> 50 g z masłem (7) 10 g, Jajecznica na maselku (3,7) 80 g, z ogórkiem 20 g i z sałata 5 g Sok jabłko-burak 200 ml	Zupa ziemniaczanka z kielbaską wieprzową i natką pietruszki (1,6,9,10) 250 ml	Talerz warzyw słupki + sos koperkowy na śmietanie (7) 80 g/20 g	Makaron z <b>mąki durum</b> z serem białym (1,3,7) 220 g, z polewą truskawkową na bazie jogurtu (7) 50 ml, z surówką z marchewki i ananasa polaną sokiem z cytryny 40 g Kompot owocowy jabłko-agrest 200 ml Gruszka 1 szt./100 g
<b>CZWARTEK</b> 25.04	Kawa zbożowa ( <b>jęczmień, żyto, cykoria</b> ) na mleku (1,7) 200 ml, Szwedzki stół: <b>Pieczywo wieloziarniste (1,11)</b> 50 g, Masło (7) 10 g, Szyńka wieprzowa (1,6,9,10) 10 g, Ser żółty (7) 10 g, Twarożek ze szczypiorkiem i cebulką (7) 10 g, Hummus z suszonymi pomidorami (11) 10 g, Papryka, Pomidor, Rzodkiewka 20 g, Sok jabłkowo-truskawkowy 200 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami, jajkiem zabieleną śmietaną roślinną na wywarze warzywnym z koperkiem (3,9) 250 ml	Deser a'la szarlotka z cynamonem, jogurtem na <b>biszkopcie pszennym (1,3,7)</b> 150 g	Schab pieczony z ziołami w sosie pieczeniowym z <b>mąką pszenną (1)</b> 70 g/50 ml, z mixem kasz - gryczaną i <b>jęczmienną (1)</b> 100 g, z buraczkami z oliwą 40 g, z kalafiorem z masłem i <b>bulką tartą (1,7)</b> 40 g Kompot owocowy jabłko-porczyzka 200 ml Jabłko 1 szt./100g
<b>PIĄTEK</b> 26.04	Herbata owocowa 200 ml, Zupa mleczna: Zacierka z <b>mąki durum</b> na mleku (1,3,7) 200 ml, <b>Kajzerka (1)</b> 1 szt., z masłem (7) 10 g, z serem żółtym (7) 20 g, z ogórkiem 20 g i z sałata 5 g Sok jabłkowy 200 ml	Zupa meksykańska z fasolą czerwoną, papryką, kukurydzą z ryżem parabolicznym, pomidorami z mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym (9) 250 ml	<b>Chałka pszenna</b> z miodem naturalnym (1,7) 2 szt./10 g	Ryba Mintaj panierowany w <b>bulce tartej (1,3,4)</b> 70 g, z ziemniakami 130 g, z surówką z kapusty kiszzonej z cebulką i oliwą (10) 40 g, z marchewką mini z sezamem i oliwą (11) 40 g Kompot owocowy jabłko-agrest 200 ml Banan 1 szt./100g

Opracowano : Dominika Miktaś dietetyk kliniczny