TYDZIEŃ II (8 – 12 czerwiec)

Poniedziałek	**I i II śniadanie:** Pieczywo wieloziarniste[1] z masłem[2] 60g z twarożkiem śmietankowym[2] i szczypiorkiem 25g 3x ½ (szynka drobiowa) Owoce 80g Herbatka owocowa na cały dzień **BM:** Pieczywo wieloziarniste[1] z szynką drobiową 60g 2x ½	**Zupa:** Zupa ogórkowa z ryżem , ze świeżą pietruszką, na bulionie drobiowym[3] 250 ml (bez mąki i śmietany)	**II danie:** Sos pomidorowy z mięsem mielonym wieprzowym, kukurydzą, brokułem i ziołami [1] 100g, makaron razowy [1] 100g **Podwieczorek:** Koktajl mleczno-owocowy [2] 130g + chrupki kukurydziane **BM:** Koktajl owocowy 130 g + chrupki kukurydziane
Wtorek	**I i II śniadanie** Owsianka na mleku[1 2] 80 ml / Pieczywo graham[1] 60g z masłem[2] z pastą jajeczną ze szczypiorkiem [4] 25g pomidor, ogórek, sałata 2 x ½ Warzywa paski 60g Herbata z cytryną na cały dzień **BM:** Owsianka[1] na mleku migdałowym 80 ml Pieczywo graham [1] 60g z pastą jajeczną 30 g 2x ½	**Zupa:** Krem z groszku zielonego i warzyw 250ml, Groszek ptysiowy [14]	**II danie:** Kotlecik mielony drobiowo-warzywny[14] 70g , kasza jęczmienna [1] 100g , marchewka z groszkiem na ciepło 60g **Podwieczorek:** Twaróg na słodko[2] straciatella [2] 120g, wafle naturalne [1] **BM:** Budyń na mleku ryżowym 120g, wafle naturalne [1]
Środa	**I i II śniadanie:** Pieczywo pszenno – żytnie [1] z masłem 3x ½ z serkiem żółtym 15g [2] (szynka wieprzowa) Owoce 80g Herbata z owocami suszonymi na cały dzień **BM:** Pieczywo pszenno – żytnie [1] 2x ½ z szynką wieprzową rukola, sałata, ogórki 10g	**Zupa:** Zupka pomidorowa[3] z makaronem [1] i świeżą pietruszką na bulionie warzywnym 250ml (bez mąki i śmietany)	**II danie:** Kotlet z kaszy jaglanej ze szpinakiem [134]60g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki i jabłka 60g **Podwieczorek:** Rogal z makiem [1] 1x ½ twarożek owocowy [2] **BM:** Rogal z makiem [1] 1x ½ , mus owocowy
Czwartek	**I i II śniadanie:** Jajecznica parowana[4] 40g, pieczywo wieloziarniste[1] z masłem[2] 50g 3 x ½ pomidory, sałata 20g (szynka drobiowa) Owoce 80g Herbata z pokrzywy na cały dzień **BM:** Jajecznica parowana[4] 40g, pieczywo wieloziarniste[1] 2x ½ , pomidory, sałata 20g Pieczywo żytnie [1] z szynką drobiową 1x ½	**Zupa:** Barszcz ukraiński z fasolą, ziemniakami, warzywami [3] 250ml (bez mąki i śmietany)	**II danie:** Makaron świderki [1 4] 100g z sosem carbonara 100g [2] **Podwieczorek:** Galaretka owocowa 150ml **BM:** Makaron świderki [14] z sosem warzywnym 200g
Piątek	**I i II śniadanie:** Pieczywo pszenno- żytnie [1] z masłem[2] 40g z szynką wieprzową 25g, 3 x ½ (ser żółty) Owoce 80g Herbata z cytryną na cały dzień **BM:** Pieczywo razowe[1] 40g z szynką wieprzową 25g 2x ½	**Zupa:** Brokułowa z ryżem i warzywami [3] na bulionie warzywnym 250ml [2] (bez mąki i śmietany)	**II danie:** Placuszki ziemniaczano- warzywne 200g (3szt) **Podwieczorek:** Kaszka manna[1] na mleku [2] 120ml, wafle ryżowe 1szt. BM: Kaszka manna na mleku ryżowym 120ml, wafle ryżowe 1szt

TYDZIEŃ III (15- 19 czerwiec)

Poniedziałek	**I i II śniadanie:** Pieczywo wieloziarniste[1] 60g z masłem[2] z twarożkiem śmietankowym z ogórkiem [2] 25 g 3 x ½ (szynka z indyka) Świeże owoce 80g Herbata z sokiem z malin na cały dzień **BM:** Pieczywo wieloziarniste[1] z szynką 60g 3x ½	**Zupa:** Wiosenna z makaronem[1] i świeżym koperkiem na bulionie warzywnym[3] 250ml (bez mąki i śmietany)	**II danie:** Sos z kurczakiem, papryką, kukurydzą [1] 100g, ryż paraboliczny 100g **Podwieczorek:** Koktajl owocowo-mleczny[2] 120g, biszkopt [1 2 4] 15g **BM:** Koktajl owocowy 120g, pieczywo kukurydziane 2 szt
Wtorek	**I i II śniadanie:** Płatki kukurydziane na mleku [2] 80ml /Pieczywo wieloziarniste[1] z masłem[2] 40g z szynką drobiową 25g 2 x ½ , ogórki, rukola 10g Warzywa paski 60g Herbata z cytryną na cały dzień **BM:** Płatki kukurydziane z mlekiem migdałowym 80 ml Pieczywo wieloziarniste[1] 40g z szynką drobiową 25g 2 x ½	**Zupa:** Grochowa z ziemniakami[3] , warzywami na bulionie drobiowym 250 ml (bez mąki i śmietany)	**II danie:** Pulpety wieprzowo-drobiowe w sosie koperkowym [14] 70g, kasza jęczmienna 100g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy 60g **Podwieczorek:** Chałka [12] z twarożkiem waniliowym [2] 2 x ½ **BM:** Bułka weka [1] z dżemem 2x ½
Środa	**I i II śniadanie:** Parówka drobiowa 2x½ , pieczywo żytnie [1] z masłem [2] 3x½ (ser żółty) Owoce 80g Herbata zielona na cały dzień **BM:** Parówka drobiowa 2x½ , pieczywo żytnie [1] 1 x ½ Pieczywo pszenno-żytnie[1] 40g , z humusem 1 x ½	**Zupa:** Delikatna pieczarkowa [3] na bulionie warzywnym z warzywami i makaronem [1] 250ml (bez mąki i śmietany)	**II danie:** Ryż z jabłkami i cynamonem 180g, polewa mleczno-owocowa 30g [1] **Podwieczorek:** Świeże owoce 100g, wafle ryżowe 1szt. **BM:** Ryż z jabłkami i cynamonem 180g z sosem owocowym 30g
Czwartek	**I i II śniadanie:** Jajecznica parowana[4] 50g, pieczywo graham[1] z masłem[2] 40g 3x ½ (szynka wieprzowa) Warzywa paski 60g Herbata owocowa na cały dzień **BM:** Jajecznica parowana[4] 50g, pieczywo graham[1] 40g 2x ½ Koktajl owocowy 120ml	**Zupa:** Rosołek na indyku i kaczce zagrodowej [3] z makaronem [14] , świeża pietruszka 250ml	**II danie:** Gulasz z szynki wieprzowej z soczewicą w sosie własnym 80g [1] , kasza pęczak 100g, surówka z buraczków czerwonych 60g **Podwieczorek:** Własnego wypieku ciasto maślankowe z owocami [124] 60g 1szt **BM:** Ciasto własnego wypieku [14] 60g
Piątek	**I i II śniadanie:** Pieczywo razowe[1] 40g z masłem[2] z pastą twarogową z ciecierzycą[2] 25g 3 x ½ (ser żółty) Owoce 80g Herbatka zielona z czarną wiśnią na cały dzień **BM:** Pieczywo pszenno-żytnie[1] 25g z pastą z pieczonej marchwi 25g 3x½	**Zupa:** Rybna z warzywami i ziemniaczkami 250ml [3] (bez mąki i śmietany)	**II danie:** Jajko gotowane w sosie koperkowym [14] 70g, ziemniaczki 100g, surówka z ogórków kiszonych i marchewki 60g **Podwieczorek:** Budyń na mleku [2] 120ml, chrupki kukurydziane BM: Budyń na mleku ryżowym 120ml, chrupki kukurydziane