

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>
Kawa Inka na mleku (220g) 1,7 Chleb żytni i bułka pszenna z masłem ekstra (35/5g) 1,7, szynka wieprzowa (15g), ser salami (15g) 7, pomidor, gruszka (70g),	Gryczanka na mleku z musem malinowym (podawanym osobno) (200g) 7 Chleb żytni i bułka pszenna z masłem ekstra (35/5g) 1,7, domowy twarożek z tartym ogórkiem (25g) 7, , papryka, rzodkiewka (30g), Herbata miętowa bez cukru (180ml)	Płatki kukurydziane na mleku z mielonymi nasionami słonecznika i mango (200g) 1,7 Chleb żytni i bułka pszenna z masłem ekstra (25/4g) 1,7, pieczeń wieprzowa rzymska - wyrób własny (15g) 1,3, , ogórek, marchewka słupki (30g), Herbata z dzikiej róży bez cukru (180ml)	Mleko na ciepło (250g) 7 Chleb żytni i bułka pszenna z masłem ekstra (25/4g) 1,7, jajecznicza (30g) 3, , pomidor, kiwi (80g),	Domowa granola na mleku z wiórkami gorzkiej czekolady i gruszką (200g) 1,6,7,8,11,12 Chleb żytni i bułka pszenna z masłem ekstra (25/4g) 1,7, serek grani ze szczypiorkiem (20g) 7, , papryka, roszponka (30g), Herbata jaśminowa (180ml)
<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>
Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (220g) 9,10	Zupa z kolorowej fasolki szparagowej z ryżem na wywarze warzywnym (220g) 9	Zupa krem z papryki i pomidorów z soczewicą z grzankami pełnoziarnistymi (220g) 1,9	Rosół z makaronem jajecznym (250g) 1,3,9	Zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (220g) 7,9
Risotto z indykiem i brokułem (250g) 7, , surówka z marchewki z ananasem z olejem (50g), kompot wieloowocowy (180ml)	Kotleciki mielone wieprzowe nadziewane serem żółtym z pieca (70g) 1,3,7 ,ziemniaki gotowane (130g), młoda kapusta na ciepło (70g) 1,7, woda niegazowana (180ml)	Makaron (bezejajeczny) z twarożkiem i truskawkami (250g) 1,7, , jabłko do rączki (20g), woda niegazowana (180ml)	(mięso z ) Udka z kurczaka pieczone na młodej kapuście w przyprawach (120g) 3,10, puree ziemniaczane (150g) 7, , kompot śliwkowy (180ml)	Filet z miruny saute w ziołach (60g) 4,7, ryż biały (120g), surówka z ogórkiem, cebulką i pomidorem z olejem rzepakowym (70g), kompot jabłkowy z brzoskwinia (180ml)
<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>
Smoothie truskawkowo-bananowe (150g), rogal maślany z masłem (25g/4g) 1,7, woda/ herbata bez cukru do picia (180ml)	Ciasteczka kruche ze słonecznikiem - wyrób własny (30g) 1,3,7, jabłko (50g), woda/ herbata bez cukru do picia (180ml)	Poduszeczki z ciasta francuskiego z kurczakiem, fasolą i kukurydzą (70g) 1,3,7, sos jogurtowo-koperkowy (50g) 7, rzodkiewka, sałata lodowa (30g), woda/ herbata bez cukru do picia (180ml)	Ciasto drożdżowe z rabarbarem - wyrób własny (40g) 1,3,7, Maślanka bananowa do picia (150g) 7	Tosty razowe z masłem i serem gouda (50g) 1,7, marchewka, melon (80g), woda / herbata bez cukru do picia (180ml)
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>
E [kcal]: 933.41 , B [g]: 35.54 , T [g]: 35.42 , W [g]: 124.7	E [kcal]: 904.25 , B [g]: 36.87 , T [g]: 35.72 , W [g]: 115.79	E [kcal]: 930.42 , B [g]: 39.68 , T [g]: 35.47 , W [g]: 119.07	E [kcal]: 914.51 , B [g]: 38.47 , T [g]: 34.05 , W [g]: 118.96	E [kcal]: 922.47 , B [g]: 34.12 , T [g]: 39.24 , W [g]: 114.83

