|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| Chleb żytni **30g**Bułka musli **30g**Masło śmietankowe **5g**Szynka z piersi indyka **20g**Ser salami **10g**Ogórek świeży **20g**Kakao **100ml** | **Poniedziałek** **Zupa szczawiowa z jajkiem 200ml** (gotowanie)wywar mięsno-warzywny (kości schabowe, marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, cebula, liść laurowy, ziele angielskie) marchew, seler, pietruszka, szczaw ziemniaki, śmietana, przyprawy (sól, pieprz, pieprz ziołowy, lubczyk, czosnek granulowany, natka pietruszki świeża) **Kotleciki po nelsońsku 50g** (mięso mielone, włoszczyzna, bułka tarta, przyprawy)**Sos pietruszkowy 50g** **Kasza bulgur 100g****Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 80g** (kapusta czerwona, jabłko , olej, sól, cukier, sok z cytryny) **Kompot z wiśni 100ml** (wiśnia) | Ryż z sosem jogurtowym z owocami **100g/50g**Herbata malinowa **100ml** |
| Płatki ryżowe na mleku **100g/20g**Bułka **30g**Masło śmietankowe **5g**Szynka pieczona **20g**Pomidor **20g**Herbata z cytryną **100ml** | **Wtorek** **Rosół drobiowy z makaronem i zieloną pietruszką 200ml** (gotowanie)wywar mięsno-warzywny (korpusy drobiowe, marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, cebula, liść laurowy, ziele angielskie, makaron nitki z mąki durum, pietruszka natka św., przyprawy (sól, pieprz, pieprz ziołowy, lubczyk, kurkuma)**Tradycyjny schabowy 50g**  (smażenie) schab, bułka tarta, jaja z chowu ściółkowego, mąka pszenna, olej rzepakowy, przyprawy (sól, pieprz, czosnek granulowany) **Ziemniaki gotowane 100g** **Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem 80g** (kapusta pekińska, kukurydza, marchewka, ogórek, olej)**Kompot z truskawek 100ml** (truskawka) | Jogurt owocowy **150g**Ciasteczka maślane **40g** |
| Chleb razowy **30g**Bułka musli **30g**Masło śmietankowe **5g**Rolada drobiowa **30g**Papryka świeża **20g** Kakao **100ml** | **Środa** **Kapuśniak mazurski 200ml** (gotowanie) wywar mięsno-warzywny (kości schabowe, marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, cebula, liść laurowy, ziele angielskie) marchew, seler, pietruszka ziemniaki, kapusta kiszona, śmietana, przyprawy (sól, pieprz, pieprz ziołowy, koper świeży, czosnek granulowany) **Klops pieczony w trio paprykowym 50g/50g** (pieczenie/duszenie) mięso mielone z łopatki, bułka tarta, jaja z chowu ściółkowego, mąka pszenna, przyprawy (sól, pieprz, lubczyk, czosnek, kurkuma, papryka słodka)**Kasza jęczmienna 100g****Surówka z buraków z cebulką 80g****Kompot z wiśni 100ml** (wiśnia) | Chałka drożdżowa **70g**Kakao **100ml** |
| Kasza manna na mleku **120ml**Bułka **30g**Masło śmietankowe **5g**Polędwica sopocka **20g**Ogórek  **20g**Herbata z cytryną **100ml** | **Czwartek** **Krupnik ryżowy 200ml** (gotowanie) wywar mięsno-warzywny (kości schabowe, marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, cebula, liść laurowy, ziele angielskie) marchew, seler, pietruszka, ryż, ziemniaki, przyprawy (sól, pieprz, pieprz ziołowy, lubczyk, natka pietruszki świeża)**Soczysta pierś z kurczaka 50g** (filet z kurczaka, mąka, jajko, przyprawy)**Ziemniaki gotowane 100g** **Duszona marchewka 80g**  **Kompot z owoców 100ml** (czarna porzeczka, truskawka, wiśnia) | Naleśnik z dżemem **120g**Kawa zbożowa na mleku **100ml** Owoc sezonowy **1szt** |
| Ryba z jajkiem i ogórkiem **30g**Bułka **60g**Ketchup **5g**Pomidor **20g**Ser gouda **20g**Kawa zbożowa na mleku **100ml** | Piątek **Zupa ogórkowa 200ml** (gotowanie) (wywar mięsno-warzywny (kości schabowe, marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, cebula, liść laurowy, ziele angielskie) marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, ogórek kiszony, śmietana, przyprawy (sól, pieprz, pieprz ziołowy, czosnek granulowany, lubczyk, koper świeży)) **Makaronowe kokardki z twarogiem, śmietaną i owocami 100g/80g****Owoc 1szt****Kompot z wiśni 100ml** (wiśnia)  | Bułeczka **30g**z masłem **5g**ser żółty **20g**sałata **10g**papryka **10g** ogórek **20g** Herbata z cytryną **100ml** |