



**16.05.2022** (poniedziałek)

### ► Śniadanie (217kcal)

Chleb graham (69kcal)	1 kromka (30g)
Herbata miętowa - Lipton (3kcal)	2/3 szklanki (150ml)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Ser gouda, tłusty (64kcal)	1 sztuka (20g)
Papryka czerwona (6kcal)	1/8 sztuki (20g)

ALERGENY 1,4,7,\*

### ► Obiad (372kcal)

ŁAZANKI Z KAPUSIĄ I MIĘSEM (272kcal)	180g
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
ZUPA POROWA Z ZIEMNIAKAMI (65 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,\*

### ► Podwieczerek (167kcal)

Herbatniki (44kcal)	2 sztuki (10g)
Kisiel z owocami (121 kcal)	1 porcja
Herbata malinowa (2kcal)	1 szklanka (150ml)

ALERGENY 1,7,\*



**17.05.2022** (wtorek)

### ► Śniadanie (269kcal)

Chleb żytni (130kcal)	1 kromka (50g)
Wędlina z fileta indyka Sokołów (25kcal)	25g
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
HERBATA Z MLEKIEM (35kcal)	150ml
Pomidor (4kcal)	1/8 sztuki (20g)

ALERGENY 1,7,9,\*



**► Obiad (388kcal)**

KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
ŚWIEŻA SAŁATA Z MARCHEWKĄ I SOSEM WINEGRET (15 kcal)	1 porcja
KOTLET SCHABOWY W PANIERCE (164 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree (68 kcal)	1 porcja
KRUPNIK (106 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,\*

**► Podwieczorek (117kcal)**

Kanapka z białym serem, rzodkiewką i szczypiorkiem (115 kcal)	1 porcja
Herbata zielona, parzona (2kcal)	2/3 szklanki (150ml)

ALERGENY 1,7,\*

**18.05.2022** (środa)**► Śniadanie (192kcal)**

Kielbaski bawarskie (127kcal)	1 sztuka (50g)
Bagietki francuskie (57kcal)	1/8 sztuki (20g)
Ogórki kiszane (2kcal)	1/3 sztuki (20g)
HERBATA (6kcal)	150ml

ALERGENY 1,3,7,

**► Obiad (308kcal)**

ZUPA KALAFIOROWA (145 kcal)	1 porcja
Pyzy z mięsem, gotowe (94kcal)	1/3 porcji (80g)
Sok warzywno-owocowy (69kcal)	2/3 szklanki (150ml)

ALERGENY 1,3,7,9,\*

**► Podwieczorek (152kcal)**

Kawa zbożowa, o smaku wanilii - Anatol (6kcal)	150ml
Ciasto drożdżowe (146kcal)	1 i 1/4 kromki (50g)

ALERGENY 1,4,7,9,\*

**19.05.2022** (czwartek)**► Śniadanie (335kcal)**

Dżem truskawkowy niskosłodzony (15kcal)	2/3 łyżeczki (10g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb zwykły (104kcal)	40g
HERBATA (6kcal)	150ml
ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI (135 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,\*

**► Obiad (405kcal)**

Zupa grysikowa na rosółku (14 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree (68 kcal)	1 porcja
Pieczeń w sosie paprykowym (157 kcal)	1 porcja
Fasolka szparagowa z masłem (131 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,\*

**► Podwieczerek (166kcal)**

PODPŁOMYK (34kcal)	9ml
BUDYŃ (132 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,\*

**20.05.2022** (piątek)**► Śniadanie (371kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb zwykły (131kcal)	50g
HERBATA (6kcal)	150ml
Pasta warzywna (159 kcal)	1 porcja



ALERGENY 1,4,7,\*

### ► **Obiad (308kcal)**

Makaron pełnoziarnisty z białym serem (161 kcal)	1 porcja
Żurek z ziemniakami (147 kcal)	1 porcja
Kompot (0 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,9,\*

### ► **Podwieczorek (201kcal)**

Kanapki z pasztetem (199 kcal)	1 porcja
Ogórki kiszzone (2kcal)	1/3 sztuki (20g)

ALERGENY 1,3,9,\*



**23.05.2022** (poniedziałek)

### ► **Śniadanie (175kcal)**

Chleb graham (69kcal)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Ogórek (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Szynka drobiowa, mielona (26kcal)	1 plaster (20g)
Herbata ziołowa, parzona (2kcal)	2/3 szklanki (150ml)

ALERGENY 1,7,9\*

### ► **Obiad (382kcal)**

Kompot (0 kcal)	1 porcja
Zupa z czerwonej soczewicy z grzankami (262 kcal)	1 porcja
Spaghetti bolognes (91 kcal)	1 porcja
Mandarynki (29kcal)	1 sztuka (65g)

ALERGENY 1,3,7,9,\*

**► Podwieczorek (93kcal)**

Herbata malinowa (2kcal) 1 szklanka (150ml)

Kanapki z twarogiem i dżemem (91 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,3,7,

**24.05.2022** (wtorek)**► Śniadanie (340kcal)**

Rzodkiewka (5kcal) 1 i 1/3 sztuki (20g)

Schab wędzony Sokołów (28kcal) 1 i 1/3 plastra (20g)

Chleb żytni staropolski (120kcal) 1 i 1/4 kromki (50g)

Masło ekstra (75kcal) 2/3 porcji (10g)

Napój mleczny kakaowy (112kcal) 2/3 szklanki (140ml)

ALERGENY 1,7,9,\*

**► Obiad (448kcal)**

Zupa pomidorowa (43 kcal) 1 porcja

Ziemniaki puree (68 kcal) 1 porcja

Kotlet drobiowy mielony (286 kcal) 1 porcja

Mizeria ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym (51 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,\*

**► Podwieczorek (170kcal)**

Sok multiwitamina (62kcal) 1 szklanka (150ml)

Ciastka owsiane (108kcal) 2 sztuki (24g)

ALERGENY 1,7,\*

**25.05.2022** (środa)**► Śniadanie (273kcal)**

Kawa zbożowa anatol o smaku wanilii Rieber Foods (6kcal) 150g

Pomidor koktajlowy (3kcal) 1 sztuka (20g)

Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb zwykły (131kcal)	50g
Pasta z tuńczyka (58kcal)	3/4 łyżki (20g)

ALERGENY 1,4,7,\*

**► Obiad (411kcal)**

Kapuśniak z białej kapusty (145 kcal)	1 porcja
KLUSKI DROŻDŻOWE NA PARZE (194kcal)	80g
SOS OWOCOWY (37kcal)	60ml
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,9,\*

**► Podwieczerek (161kcal)**

Marchew i owoce do chrupania (84kcal)	120ml
Wafle ryżowe w czekoladzie gorzkiej (77kcal)	1 sztuka (17g)

ALERGENY 1,7,\*

**26.05.2022** (czwartek)**► Śniadanie (311kcal)**

Chleb żytni staropolski (92kcal)	1 kromka (40g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
ZUPA MLECZNA Z GRYSIKIEM (113 kcal)	1 porcja
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony (31kcal)	1 i 1/3 łyżeczki (20g)

ALERGENY 1,7,\*

**► Obiad (333kcal)**

Zupa koperkowa (65 kcal)	1 porcja
Kaszotto z kaszą, kurczakiem i szpinakiem (203 kcal)	1 porcja
Surówka z selera ,ogórka kiszzonego , kukurydzy i jogurtu naturalnego (65 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,9\*

**► Podwieczorek (125kcal)**

Herbatniki be be Jutrzenka (42kcal) 2 sztuki (10g)

Galaretka owocowa (83 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,7,\*

**27.05.2022** (piątek)**► Śniadanie (276kcal)**

Kielbasa krakowska sucha (65kcal) 1 sztuka (20g)

Sałata liść (2kcal) 10g

Masło ekstra (75kcal) 2/3 porcji (10g)

Chleb wiejski (128kcal) 50g

HERBATA (6kcal) 150ml

ALERGENY 1,7,9\*

**► Obiad (467kcal)**

Zupa jarzynowa (67 kcal) 1 porcja

Ziemniaki puree (68 kcal) 1 porcja

Surówka z kapusty kiszzonej (98 kcal) 1 porcja

Paluszki rybne z piekarnika (199 kcal) 1 porcja

Kompot (35 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,4,7,9,\*

**► Podwieczorek (325kcal)**

Koktajl owocowy (202 kcal) 1 porcja

DROŻDŻÓWKA „ CYNAMONKA" (123kcal) 50g