11.07.2022 (poniedziałek)

Śniadanie (420kcal)

Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb graham (122kcal)	1 i 2/3 kromki (50g)
Pasta twarożek z rzodkiewką (81 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa, klasyczna - Anatol (6kcal)	3/4 szklanki (150ml)
ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI (136 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,*

Obiad (473kcal)

KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
Zupa ziemniaczana (95kcal)	1 sztuka (250ml)
ŁAZANKI Z KAPUSTĄ I PIECZARKAMI (263kcal)	180g
OWOC (80kcal)	80g

ALERGENY 1,3,7,9*

Podwieczorek (167kcal)

Ciastka owsiane (68kcal)	1 i 1/4 sztuki (15g)
MLEKO Z BANANEM 150 G (99kcal)	150ml

ALERGENY 1,7,*

12.07.2022 (wtorek)

Śniadanie (266kcal)

Ogórek (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Szynka wiejska (51kcal)	1 i 1/3 plastra (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb zwykły (131kcal)	50g
HERBATA (6kcal)	150ml

ALERGENY 1,7,10*

Obiad (454kcal)

PIECZEŃ Z INDYKA W SOSIE WŁASNYM (136kcal)	80g
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 150G (169 kcal)	1 porcja
Zupa ogórkowa (103kcal)	3/4 porcji (250ml)
Mix sałat (11kcal)	3 i 1/4 garści (80g)

ALERGENY 1,7,9*

Podwieczorek (255kcal)

Ryż na mleku z cynamonem i jabłkiem (253 kcal)	1 porcja
WODA Z CYTRYNĄ (2kcal)	150ml

ALERGENY 1,7,*

13.07.2022 (środa)

Śniadanie (318kcal)

Chleb zwykły (39kcal)	1/3 kromki (15g)
Dżem wiśniowy niskosłodzony (31kcal)	1 i 1/3 łyżeczki (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Owsianka (173 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,*

Obiad (606kcal)

KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
ZUPA KALAFIOROWA (243 kcal)	1 porcja
SURÓWKA Z OGÓRKIEEM KISZONYM I KUKURYDZĄ (42kcal)	80g
MAKARON WARZYWNY (108 kcal)	1 porcja
WIEPRZOWY GULASZ (178 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

Podwieczorek (136kcal)

SUROWE WARZYWA DO CHRUPANIA (98kcal)	100ml
Podpłomyki (38kcal)	1 sztuka (10g)

ALERGENY 1,7,*

14.07.2022 (czwartek)

Śniadanie (418kcal)

Herbata owocowo-ziołowa "jabłko z gruszką" Herbapol (167kcal)	2/3 szklanki (150ml)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb zwykły (131kcal)	50g
Pasztet z kurczaka pieczony (43kcal)	20g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

ALERGENY 1,3,7,*

Obiad (502kcal)

KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
BITKI W SOSIE WŁASNYM (198 kcal)	1 porcja
Surówka wielowarzywna (67 kcal)	1 porcja
KASZA JĘCZMIENNA (174 kcal)	1 porcja
Zupa pomidorowa (28kcal)	3/4 porcji (250ml)

ALERGENY 1,3,7,9*

Podwieczorek (211kcal)

KISIEL Z OWOCAMI (95kcal)	150ml
Lubisie, ciastko biszkoptowe z nadzieniem mlecznym (116kcal)	1 sztuka (30g)

ALERGENY 1,7,*

15.07.2022 (piątek)

Śniadanie (167kcal)

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

Chleb zwykły (131kcal)	50g
PASTA RYBNA Z SEREM I SZCZYPIORKIEM (30kcal)	20g

ALERGENY 1,7,4*

Obiad (774kcal)

ZUPA FASOLOWA Z ZIEMNIAKAMI (163kcal)	250ml
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
MAKARON PEŁNE ZIARNO Z BIAŁYM SEREM (576 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,9*

Podwieczorek (197kcal)

Herbata czarna, napar z cukrem (30kcal)	2/3 szklanki (150ml)
Deser jogurtowo-bananowy z granolą (167 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,*

18.07.2022 (poniedziałek)

Śniadanie (366kcal)

Chleb żytni (129kcal)	1 kromka (50g)
Szynka z indyka (17kcal)	1 i 1/3 plastra (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
HERBATA (6kcal)	150ml
ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI (135 kcal)	1 porcja
Pomidor koktajlowy (4kcal)	1 sztuka (20g)

ALERGENY 1,7,10*

Obiad (412kcal)

RISOTTO Z MIĘSEM I WARZYWAMI (225 kcal)	1 porcja
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
Sos pomidorowy (43 kcal)	1 porcja
BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY (109 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

Podwieczorek (335kcal)

Kanapka z szynką i papryką (333 kcal)	1 porcja
Herbata malinowa (2kcal)	1 szklanka (150ml)

ALERGENY 1,7,*

19.07.2022 (wtorek)

Śniadanie (301kcal)

Chleb wiejski (51kcal)	1/2 kromki (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
HERBATA (6kcal)	150ml
Pasta warzywna (167 kcal)	1 porcja
Herbata malinowa (2kcal)	1 szklanka (150ml)

ALERGENY 1,7,*

Obiad (401kcal)

KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 150G (169 kcal)	1 porcja
MIZERIA ZE SZCZYPIORKIEM I JOGURTEM NATURALNYM (53 kcal)	1 porcja
Drobiowe pulpety w sosie ze świeżych pomidorów (98 kcal)	1 porcja
Zupa grysikowa na rosołku (46 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

Podwieczorek (233kcal)

Kawa zbożowa anatol o smaku wanilii Rieber Foods (6kcal)	150g
Placek z kruszonką (227kcal)	60g

ALERGENY 1,3,7,*

20.07.2022 (środa)

Śniadanie (314kcal)

Ser cheddar (79kcal)	20g
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb graham (122kcal)	1 i 2/3 kromki (50g)
HERBATA Z MLEKIEM (35kcal)	150ml
Sałata masłowa (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

ALERGENY 1,7,*

Obiad (534kcal)

KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
Zupa koperkowa (65 kcal)	1 porcja
KLUSECZKI LENIWE Z SOSEM OWOCOWYM (434 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

Podwieczorek (222kcal)

WODA Z CYTRYNĄ (2kcal)	150ml
MINI PIZZERKI (220 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,*

21.07.2022 (czwartek)

Śniadanie (379kcal)

Kiełbaski bawarskie (253kcal)	2 sztuki (100g)
Ogórek (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb graham (46kcal)	2/3 kromki (20g)
Herbata ziołowa, rumianek (2kcal)	1 szklanka (150ml)

ALERGENY 1,3,7,*

Obiad (641kcal)

KRUPNIK (106 kcal)	1 porcja
KOTLET SCHABOWY W PANIERCE (164 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree (68 kcal)	1 porcja
SURÓWKA Z WŁOSKIEJ KAPUSTY (268 kcal)	1 porcja
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja

Podwieczorek (217kcal)

GALARETKA OWOCOWA Z JOGURTEM 140ML (211kcal)	140ml
HERBATA (6kcal)	150ml

ALERGENY 1,7,*

22.07.2022 (piątek)

Śniadanie (421kcal)

Chleb żytni staropolski (120kcal)	1 i 1/4 kromki (50g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM (84kcal)	20g
HERBATA (6kcal)	150ml
ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI (136 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,*

Obiad (650kcal)

KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA (440 kcal)	1 porcja
ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (175 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

Podwieczorek (176kcal)

Ciasto marchewkowe z lukrem (170 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa, klasyczna - Anatol (6kcal)	3/4 szklanki (150ml)

ALERGENY 1,3,7,*