12.09.2022 (poniedziałek)

Śniadanie (178kcal)

Chleb graham (69kcal)	1 kromka (30g)
Szynka wiejska (25kcal)	1 i 1/3 plastra (20g)
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Herbata cytrynowa (6kcal)	1 szklanka (150ml)

ALERGENY 1,7,*

Obiad (737kcal)

Zupa z porów z makaronem (153kcal)	3/4 porcji (250ml)
Ryż z mięsem mielonym – gołąbki bez kapusty (491 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja
Gruszka (58kcal)	3/4 sztuki (100g)

ALERGENY 1,3,7,9*

Podwieczorek (151kcal)

Chrupki kukurydziane (19kcal)	1 garść (5g)
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Serek gratka (74kcal)	100ml

ALERGENY 1,7,*

13.09.2022 (wtorek)

Śniadanie (294kcal)

Chleb zwykły (131kcal)	50g
Ser cheddar, pełnotłusty (79kcal)	1 plaster (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Papryka czerwona (6kcal)	1/8 sztuki (20g)
Herbata miętowa (3kcal)	1 sztuka (150ml)

ALERGENY 1,7,*

Obiad (533kcal)

Zupa z zielonego groszku (287 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree (68 kcal)	1 porcja
Filet z indyka pieczony (87 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej (56 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

Podwieczorek (330kcal)

Koktajl mleczno-brzoskwiniowy (288 kcal)	1 porcja
Wafle ryżowe (42kcal)	1 sztuka (10g)

ALERGENY 1,7,*

14.09.2022 (środa)

Śniadanie (338kcal)

Chleb zwykły (39kcal)	1/3 kromki (15g)
Dżem wiśniowy niskosłodzony (31kcal)	1 i 1/3 łyżeczki (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Zupa mleczna z kaszą manną (191 kcal)	1 porcja
Herbata malinowa (2kcal)	1 szklanka (150ml)

ALERGENY 1,7,*

Obiad (366kcal)

Zupa jarzynowa (67 kcal)	1 porcja
Pierogi z mięsem (217kcal)	2/3 porcji (100g)
Jabłko (50kcal)	1 sztuka (100g)
Kompot 150G (32 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

Podwieczorek (130kcal)

WAFELEK PODPŁOMYK 9G (35kcal)	9g
KISIEL Z OWOCAMI (95kcal)	150ml

ALERGENY 1,7,*

15.09.2022 (czwartek)

Śniadanie (466kcal)

Chleb graham (347kcal)	5 kromek (150g)
Pasztet drobiowy, zapiekany (40kcal)	2/3 plastra (20g)
Ogórki kiszone (2kcal)	1/3 sztuki (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Herbata ziołowa, rumianek (2kcal)	1 szklanka (150ml)

ALERGENY 1,3,7,*

Obiad (270kcal)

Zupa brokułowa (47 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree (68 kcal)	1 porcja
Bitki w sosie węgierskim (111 kcal)	1 porcja
Surówka z ogórków z koperkiem (12kcal)	1/2 porcji (80g)
Kompot 150G (32 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

Podwieczorek (284kcal)

Kanapka z białym serem, rzodkiewką i szczypiorkiem (254 kcal)	1 porcja
Herbata czarna, napar z cukrem (30kcal)	1 sztuka (150ml)

ALERGENY 1,7,*

16.09.2022 (piątek)

Śniadanie (197kcal)

Chleb wieloziarnisty (133kcal)	1 kromka (50g)
Pasta z jaj i ryby wędzonej (51kcal)	3/4 łyżki (20g)
Szczypiorek (7kcal)	4 łyżki (20g)
Kawa zbożowa, klasyczna - Anatol (6kcal)	3/4 szklanki (150ml)

ALERGENY 1,4,7*

Obiad (524kcal)

Barszcz ukraiński (263 kcal)	1 porcja
Naleśniki z serem i jabłkiem (229 kcal)	1 porcja
Kompot 150G (32 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

Podwieczorek (305kcal)

Lubisie, ciastko biszkoptowe z nadzieniem mlecznym (116kcal)	1 sztuka (30g)
Deser chia z musem z malin (189 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,*

19.09.2022 (poniedziałek)

Śniadanie (344kcal)

Chleb żytni (129kcal)	1 kromka (50g)
Szynka z indyka (17kcal)	1 i 1/3 plastra (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Zupa mleczna z płatkami (114 kcal)	1 porcja
Herbata cytrynowa (6kcal)	1 szklanka (150ml)

ALERGENY 1,7,10*

Obiad (315kcal)

Żurek z ziemniakami (147 kcal)	1 porcja
Spaghetti bolognes (91 kcal)	1 porcja
Sok marchew-jabłko-banan (77kcal)	2/3 szklanki (150ml)

ALERGENY 1,7,9*

Podwieczorek (335kcal)

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

ALERGENY 1,7,*

20.09.2022 (wtorek)

Śniadanie (178kcal)

Chleb wiejski (51kcal)	1/2 kromki (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Pasta drobiowa (46kcal)	1 i 1/3 łyżeczki (20g)
Pomidor (4kcal)	1/8 sztuki (20g)
Herbata malinowa (2kcal)	1 szklanka (150ml)

ALERGENY 1,7,*

Obiad (386kcal)

Bulion wołowy z zacierkami (128 kcal)	1 porcja
Potrawka z gotowanej wołowiny (82 kcal)	1 porcja
Mix sałat (11kcal)	3 i 1/4 garści (80g)
Sos winegret z ziołami (65 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree (68 kcal)	1 porcja
Kompot 150G (32 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

Podwieczorek (156kcal)

Pampuszki drożdżowe (132kcal)	50g
Sos owocowy (22 kcal)	1 porcja
Herbata, owoce lasu (2kcal)	1 sztuka (150ml)

ALERGENY 1,3,7,*

21.09.2022 (środa)

Śniadanie (262kcal)

Chleb żytni staropolski (120kcal)	1 i 1/4 kromki (50g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Kiełbasa krakowska, sucha (62kcal)	1 sztuka (20g)
Ogórek (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Herbata ziołowa, rumianek (2kcal)	1 szklanka (150ml)

ALERGENY 1,7,9*

Obiad (268kcal)

Zupa ogórkowa (12 kcal)	1 porcja
Kluski leniwe z serem, gotowe (162kcal)	5 sztuk (100g)
Masło ekstra (22kcal)	1/5 porcji (3g)
Brzoskwinia (40kcal)	1 sztuka (80g)
Kompot 150G (32 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

Podwieczorek (398kcal)

Sałatka owocowa ze słonecznikiem (121 kcal)	1 porcja
Wafelek Góralki, mleczne (275kcal)	1 sztuka (50g)
Herbata owocowo-ziołowa (2kcal)	2/3 szklanki (150ml)

ALERGENY 1,8,9*

22.09.2022 (czwartek)

Śniadanie (169kcal)

Chleb graham (69kcal)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Papryka żółta (5kcal)	1/8 sztuki (20g)
Szynka z indyka (17kcal)	1 i 1/3 plastra (20g)
Herbata miętowa (3kcal)	1 sztuka (150ml)

ALERGENY 1,7,10*

Obiad (377kcal)

Zupa z żółtego groszku (61 kcal)	1 porcja
Makaron warzywny, gotowany (128kcal)	2/3 porcji (100g)
Gulasz drobiowy z leczo (156 kcal)	1 porcja
Kompot 150G (32 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

Podwieczorek (188kcal)

Budyń na mleku (152kcal)	150ml
Biszkopty (32kcal)	3 sztuki (9g)
Woda (0kcal)	1 sztuka (150ml)
Cytryna (4kcal)	1/7 sztuki (10g)

ALERGENY 1,7,*

23.09.2022 (piątek)

Śniadanie (221kcal)

Chleb pszenny (65kcal)	1 kromka (25g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Ser gouda (71kcal)	3/4 plastra (20g)
Pomidor koktajlowy (4kcal)	1 sztuka (20g)
Kawa zbożowa, klasyczna - Anatol (6kcal)	3/4 szklanki (150ml)

ALERGENY 1,7,*

Obiad (337kcal)

Krupnik (111 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree (68 kcal)	1 porcja
Kotlety mielone z ryby (28 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej (98 kcal)	1 porcja
Kompot 150G (32 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,4,7,9*

Podwieczorek (248kcal)

Chałka zdobna (167kcal)	1/5 sztuki (50g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Kawa zbożowa, klasyczna - Anatol (6kcal)	3/4 szklanki (150ml)

ALERGENY 1,3,7,*