21.11.2022 (poniedziałek)

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 1,7,9,*

Obiad (292kcal)

Zupa brokułowa (47 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree (68 kcal)	1 porcja
Filet z indyka pieczony (86 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej (56 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

Podwieczorek (228kcal)

Serek homogenizowany, waniliowy (116kcal)	1 porcja (100g)
Sok marchwiowy (68kcal)	1 szklanka (150ml)
Herbatniki (44kcal)	2 sztuki (10g)

ALERGENY 1,7,9,*

22.11.2022 (wtorek)

Śniadanie (227kcal)

Chleb żytni (90kcal)	2/3 kromki (35g)
Wędlina z fileta indyka Sokołów (25kcal)	25g
Sałata liść (2kcal)	10g
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
HERBATA Z MLEKIEM (35kcal)	150ml

ALERGENY 1,7,9,*

Obiad (416kcal)

Kasza jęczmienna (101 kcal)	1 porcja
Zupa ogórkowa (173 kcal)	1 porcja
Drobiowe pulpety w sosie koperkowym (98 kcal)	1 porcja
Buraczki (9 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

Podwieczorek (153kcal)

PALUCH KUKURYDZIANY (4kcal)	10g
Ryż na mleku z cynamonem i jabłkiem (149 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,*

23.11.2022 (środa)

Śniadanie (231kcal)

Papryka czerwona (7kcal)	1/8 sztuki (20g)
Ser gouda (80kcal)	1 i 1/4 sztuki (25g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb graham (69kcal)	1 kromka (30g)

ALERGENY 1,7,*

Obiad (456kcal)

Zupa grochowa (84 kcal)	1 porcja
Naleśniki z serem i jabłkiem (229 kcal)	1 porcja
Kompot (37 kcal)	1 porcja
Mus z jabłek i bananów (106kcal)	1 sztuka (100g)

ALERGENY 1,3,7,9,*

Podwieczorek (186kcal)

PODPŁOMYK (34kcal)	9ml
Budyń na mleku (152kcal)	150ml

ALERGENY 1,7,*

24.11.2022 (czwartek)

Śniadanie (291kcal)

Ogórek kiszony (2kcal)	1/3 sztuki (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb wiejski (128kcal)	50g
Pasztet pieczony (80kcal)	20g
HERBATA (6kcal)	150ml

ALERGENY 1,3,7,*

Obiad (525kcal)

Zupa pomidorowa (195 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree (68 kcal)	1 porcja
Kotlet schabowy (176 kcal)	1 porcja
Mizeria ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym (51 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

Podwieczorek (126kcal)

HERBATA (6kcal)	150ml
SUROWE WARZYWA DO CHRUPANIA (88kcal)	90ml
Biszkopty (32kcal)	3 sztuki (9g)

ALERGENY 1,*

25.11.2022 (piątek)

Śniadanie (370kcal)

Chleb wiejski (128kcal)	1 i 1/4 kromki (50g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb zwykły (131kcal)	50g
HERBATA (6kcal)	150ml
PASTA RYBNA Z SEREM I SZCZYPIORKIEM (30kcal)	20g

ALERGENY 1,3,7,*

Obiad (386kcal)

Żurek z ziemniakami (159 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja
Pampuchy na parze z sosem owocowym (192 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

Podwieczorek (262kcal)

DROŻDŻÓWKA (162kcal)	50g
OWOC (100kcal)	100g

ALERGENY 1,3,*

28.11.2022 (poniedziałek)

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)

Obiad (416kcal)

Zupa krem z soczewicy (98 kcal)	1 porcja
Łazanki z kapustą i mięsem (202 kcal)	1 porcja

Groszek ptysiowy (5kcal)	1/8 szklanki (1g)
Actimel klasyczny - Danone (76kcal)	4 sztuki (100g)
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

Podwieczorek (193kcal)

Herbatniki be be Jutrzenka (42kcal)	2 sztuki (10g)
Serek bananowy (151kcal)	1 porcja (100g)

ALERGENY 1,7,*

29.11.2022 (wtorek)

Śniadanie (276kcal)

Kiełbasa krakowska sucha (65kcal)	1 sztuka (20g)
Sałata liść (2kcal)	10g
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb wiejski (128kcal)	50g
HERBATA (6kcal)	150ml

Obiad (572kcal)

Zupa pieczarkowa (160 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree (68 kcal)	1 porcja
Rumsztyk z zieloną pietruszką (270 kcal)	1 porcja
Marchew z groszkiem (39 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

Podwieczorek (121kcal)

Wafle ryżowe naturalne Sonko (37kcal)	10g
Marchew i owoce do chrupania (84kcal)	120ml

30.11.2022 (środa)

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 (531kcal)

Barszcz ukraiński (170 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja
Kluski leniwe z masłem i cukrem (226 kcal)	1 porcja
OWOC (100kcal)	100g

ALERGENY 1,3,7,9,*

Podwieczorek (201kcal)

Sok marchwiowy (68kcal)	1 szklanka (150ml)
Drożdżówka z serem (133kcal)	1/2 sztuki (50g)

ALERGENY 1,3,7,*

01.12.2022 (czwartek)

Śniadanie (279kcal)

Kawa zbożowa anatol o smaku wanilii Rieber Foods (6kcal)	150g
Pomidor koktajlowy (3kcal)	1 sztuka (20g)
Ser gouda (64kcal)	1 sztuka (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb zwykły (131kcal)	50g

Obiad (540kcal)

Zupa jarzynowa z lanym ciastem (67 kcal)	1 porcja

Gołąbki gotowane na parze (279 kcal)	1 porcja
Sos pomidorowy (43 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja
Lubisie, ciastko biszkoptowe z nadzieniem mlecznym (116kcal)	1 sztuka (30g)

ALERGENY 1,3,7,9*

Podwieczorek (155kcal)

Kisiel z owocami (121 kcal)	1 porcja
Podpłomyki (34kcal)	1 sztuka (9g)

ALERGENY 1,3,7*

02.12.2022 (piątek)

Śniadanie (223kcal)

Chleb wieloziarnisty (66kcal)	1 kromka (25g)
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (76kcal)	3/4 łyżki (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Herbata cytrynowa (6kcal)	1 szklanka (150ml)

ALERGENY 1,3,7

Obiad (458kcal)

Krupnik (111 kcal)	1 porcja
Paluszki rybne z piekarnika (146 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree (68 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej (98 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,4,7,9*

Podwieczorek (166kcal)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (78kcal)	6 i 1/2 łyżki (130g)
Granola czekoladowa (88kcal)	3 i 1/3 łyżki (20g)