16.01.2023 (poniedziałek)

Śniadanie (229kcal)

Chleb wiejski (128kcal)	50g
Szynka parzona (20kcal)	1 i 1/3 plastra (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Herbata miętowa (3kcal)	1 sztuka (150ml)
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

Obiad (658kcal)

Zupa kalafiorowa (190 kcal)	1 porcja
Pełnoziarniste spaghetti bolognese (299 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja
Serek waniliowy (134kcal)	1 sztuka (100g)

Alergeny 1,7,9,*

Podwieczorek (160kcal)

Mus z jabłek i bananów (106kcal)	1 sztuka (100g)
Ciastka owsiane (54kcal)	1 sztuka (12g)

Alergeny 1,7,9,*

17.01.2023 (wtorek)

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

Obiad (422kcal)

Krupnik (111 kcal)	1 porcja
Kotlet schabowy (176 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree (68 kcal)	1 porcja
Sałatka z buraka i jabłka (32 kcal)	1 porcja

Kompot (35 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9

Podwieczorek (186kcal)

Kanapka z miodem i serem (139 kcal), herbata	1 porcja
Winogrona (47kcal)	1 garść (70g)

Alergeny 1,3,7,*

18.01.2023 (środa)

Śniadanie (293kcal)

Chleb pszenny (53kcal)	3/4 kromki (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Herbata cytrynowa (6kcal)	1 szklanka (150ml)
Pasta warzywna (159 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*

Obiad (534kcal)

Zupa pieczarkowa (160 kcal)	1 porcja
Pierogi ukraińskie (310 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja
Mandarynki (29kcal)	1 sztuka (65g)

Alergeny 1,3,7,9,*

Podwieczorek (142kcal)

CIASTKA BISZKOPTOWE (59kcal)	20g
Galaretka owocowa (83 kcal) ,herbata owocowa	1 porcja

Alergeny 1,7,*

19.01.2023 (czwartek)

Śniadanie (228kcal)

Chleb żytni (90kcal)	2/3 kromki (35g)
Ogórek (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Wędlina z fileta indyka Sokołów (25kcal)	25g
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
HERBATA Z MLEKIEM (35kcal)	150ml

Obiad (462kcal)

Kapuśniak (143 kcal)	1 porcja
Makaron warzywny, gotowany (128kcal)	2/3 porcji (100g)
Gulasz drobiowy z leczo (156 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*

Podwieczorek (205kcal)

Herbata ziołowa, parzona (2kcal)	1 sztuka (150ml)
Kanapki z pastą z białej fasoli z papryką (203 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,7,9,*

20.01.2023 (piątek)

Śniadanie (281kcal)

Papryka czerwona (7kcal)	1/8 sztuki (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb graham (122kcal)	1 i 2/3 kromki (50g)
HERBATA (6kcal)	150ml
Ser edamski (71kcal)	1 plaster (20g)

Obiad (467kcal)

Zupa warzywna (67 kcal)	1 porcja
Paluszki rybne z piekarnika (199 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree (68 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem (98 kcal)	1 porcja

Kompot (35 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,4,7,9,*

Podwieczorek (171kcal)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Granola owocowa truskawka, malina, żurawina - Sante (81kcal)	1 i 1/4 łyżki (18g)

Alergeny 1,7,*

23.01.2023 (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 (560kcal)

Żurek z ziemniakami (205 kcal)	1 porcja
Risotto z mięsem (219 kcal)	1 porcja
Sos pomidorowy (43 kcal)	1 porcja
Surówka z kiszonego ogórka (58 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,7,9,*

Podwieczorek (83kcal)

Actimel klasyczny - Danone (19kcal)	1 sztuka (25g)
Biszkopty maślane (64kcal)	2 sztuki (20g)

Alergeny 1,7,*

24.01.2023 (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 (536kcal)

Rosół z makaronem (73 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree (68 kcal)	1 porcja
Potrawka z kurczaka (266 kcal)	1 porcja
Sałatka z sałaty lodowej z marchewką, papryką i kiełkami rzodkiewki (24 kcal)	1 porcja
Sos winegret (70 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*

Podwieczorek (150kcal)

Kisiel z owocami (121 kcal)	1 porcja
Mandarynki (29kcal)	1 sztuka (65g)

Alergeny 1,7,*

25.01.2023 (środa)

Śniadanie (366kcal)

Chleb pszenny (69kcal)	1 kromka (25g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Ser gouda, tłusty (32kcal)	1/2 sztuki (10g)
Kiełki rzodkiewki (8kcal)	2 i 1/2 łyżki (20g)
Zupa mleczna z kaszą manną (179 kcal)	1 porcja
Herbata miętowa (3kcal)	1 sztuka (150ml)

Alergeny 1.7.9.*

Obiad (372kcal)

Zupa z fasolki szparagowej (91 kcal)	1 porcja
Pyzy z mięsem (196 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja
Jabłko (50kcal)	1 sztuka (100g)

Alergeny 1,3,7,9,*

Podwieczorek (291kcal)

Kanapki z ogórkowym twarożkiem (285 kcal)	1 porcja
Herbata cytrynowa (6kcal)	1 szklanka (150ml)

Alergeny 1,7,9,*

26.01.2023 (czwartek)

Śniadanie (228kcal)

Chleb żytni (90kcal)	2/3 kromki (35g)
Ogórek (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Wędlina z fileta indyka Sokołów (25kcal)	25g
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
HERBATA Z MLEKIEM (35kcal)	150ml

Obiad (437kcal)

Zupa pomidorowa z makaronem (192 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree (68 kcal)	1 porcja
Schab duszony w sosie węgierskim (61 kcal)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty (81 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*

Podwieczorek (221kcal)

Sok marchwiowo-brzoskwiniowy (69kcal)	3/4 porcji (150ml)
Ciastka sante (152 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,9,*

27.01.2023 (piątek)

Śniadanie (245kcal)

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 RYBNA Z SEREM I SZCZYPIORKIEM (30kcal)	20g

Alergeny 1,7,9,*

Obiad (537kcal)

Zupa ogórkowa (273 kcal)	1 porcja
Naleśniki z serem i jabłkiem (229 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,7,9,*

Podwieczorek (345kcal)

Chałka zdobna (67kcal)	1/8 sztuki (20g)
Masło ekstra (150kcal)	1 i 1/3 porcji (20g)
Kakao na mleku (128 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,7,9,*