

**11.03.2024** (poniedziałek)**▶ Śniadanie (361kcal)**

Papryka czerwona (7kcal)	1/8 sztuki (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb graham (122kcal)	1 i 2/3 kromki (50g)
Zupa mleczna z grysiem (135 kcal)	1 porcja
Herbata owocowo-ziołowa (2kcal)	1 szklanka (150ml)
Korbacze - wężyki serowe (20 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,*

▶ Obiad (434kcal)

Zupa kalafiorowa z parmezanem i ziemniaczkami (173 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty (70 kcal)	1 porcja
Gulasz drobiowy z leczo (156 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

▶ Podwieczorek (141kcal)

Herbata malinowa (2kcal)	1 szklanka (150ml)
Ciastka owsiane (108kcal)	2 sztuki (24g)
Jabłko, surowe (31kcal)	1/3 sztuki (60g)

ALERGENY 1,7,*

**12.03.2024** (wtorek)**▶ Śniadanie (234kcal)**

Ogórek (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Szynka wiejska (51kcal)	1 i 1/3 plastra (20g)

Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
HERBATA (6kcal)	150ml
Chleb wiejski (99kcal)	1 porcja (40g)

ALERGENY 1,7,10*

► Obiad (485kcal)

Zupa z fasolki szparagowej (141 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna (168 kcal)	1 porcja
Bitki w sosie węgierskim (111 kcal)	1 porcja
Salata lodowa z marchewką , kielkami rzodkiewki i sosem winegret (30 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (169kcal)

Chrupki kukurydziane (19kcal)	1 garść (5g)
Budyń z owocami (150 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,*

**13.03.2024 (środa)****► Śniadanie (398kcal)**

Herbata owocowo-ziołowa "jabłko z gruszką" Herbapol (167kcal)	1 szklanka (150ml)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb zwykły (104kcal)	40g
Serek ze szczypiorkiem i cebulą - Almette (52kcal)	2 porcje (20g)

ALERGENY 1,3,7,9,*

► Obiad (490kcal)

Barszcz ukraiński (170 kcal)	1 porcja
Łazanki z kapustą i mięsem (268 kcal)	1 porcja
Mus z marchwi (17kcal)	1 porcja (80g)
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (181kcal)

Mandarynki (29kcal)	1 sztuka (65g)
Herbata ziołowa, parzona (2kcal)	1 szklanka (150ml)
Pancakes - naleśniczki amerykańskie (150 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,*

**14.03.2024** (czwartek)**► Śniadanie (214kcal)**

Chleb zwykły (89kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (30kcal)	3/4 porcji (150ml)
Szynka z indyka (17kcal)	1 i 1/3 plastra (20g)
Mix sałat (3kcal)	1/4 porcji (20g)

ALERGENY 1,7,9*

► Obiad (498kcal)

Zupa koperkowa z makaronem (95 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem (68 kcal)	1 porcja
Surówka wielowarzywna (158 kcal)	1 porcja
Filet z indyka pieczony w sosie własnym (142 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (192kcal)

Herbata czarna, napar z cukrem (30kcal) 3/4 porcji (150ml)

Kanapki klasyczne z serem żółtym i pomidorkami koktajlowymi (162 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,7,*

**15.03.2024 (piątek)****► Śniadanie (249kcal)**

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

Chleb zwykły (131kcal) 50g

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

Pasta rybna ze szczypiorkiem i pietruszką (37 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,7,4,9*

► Obiad (507kcal)

Zupa krem z soczewicy z groszkiem ptysiowym (114 kcal) 1 porcja

Ryż na mleku z cynamonem i jabłkiem (149 kcal) 1 porcja

Fit Ciasteczka Zbożowe z morelą Bez Cukru - Sante (209kcal) 1/6 opakowania (50g)

Kompot (35 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,7,9*

► Podwieczorek (173kcal)

Kawa, napar z cukrem (33kcal) 1 szklanka (150ml)

DROŹDŹÓWKA „CYNAMONKA” (123kcal) 50g

Marcheweczki do chrupania (17 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,7,*

**18.03.2024** (poniedziałek)**► Śniadanie (344kcal)**

Chleb żytni (129kcal)	1 kromka (50g)
Pomidor (4kcal)	1/8 sztuki (20g)
Szynka z indyka (17kcal)	1 i 1/3 plastra (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
HERBATA (6kcal)	150ml
Zupa mleczna z płatkami (113 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,10*

► Obiad (345kcal)

Bulion wołowy z zacierkami (128 kcal)	1 porcja
Potrąka z gotowanej wołowiny (82 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem (68 kcal)	1 porcja
Mizeria z szczypiorkiem i jogurtem naturalnym (32 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (232kcal)

Herbata malinowa (2kcal)	1 szklanka (150ml)
Kanapka z szynką i papryką (230 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,*

**19.03.2024 (wtorek)****▶ Śniadanie (285kcal)**

Chleb żytni staropolski (120kcal)	1 i 1/4 kromki (50g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM (84kcal)	20g
Kawa zbożowa, klasyczna - Anatol (6kcal)	1 szklanka (150ml)

ALERGENY 1,3,7,*

▶ Obiad (475kcal)

Zupa porowa z ziemniakami (91 kcal)	1 porcja
Pełnoziarniste spaghetti bolognese (324 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja
Jabłko (25kcal)	1 sztuka (50g)

Alergeny 1,3,7,9,*

▶ Podwieczorek (158kcal)

Wafle ryżowe naturalne Sonko (75kcal)	20g
Galaretką z brzoskwinia (83 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,9*

**20.03.2024 (środa)****▶ Śniadanie (154kcal)**

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)
Szynka wędzona, chuda (28kcal)	1 porcja (20g)

ALERGENY 1,3,7,*

► Obiad (644kcal)

Zupa meksykańska (380 kcal)	1 porcja
Naleśniki z serem i jabłkiem (229 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (139kcal)

Kawa zbożowa anatol o smaku wanilii Rieber Foods (6kcal)	150g
Ciasto marchewkowe (133 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,*

**21.03.2024** (czwartek)**► Śniadanie (436kcal)**

Chleb wiejski (51kcal)	1/2 porcji (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
HERBATA (6kcal)	150ml
Pasta warzywna (167 kcal)	1 porcja
Herbata malinowa (2kcal)	1 szklanka (150ml)
Zupa mleczna z grysiem (135 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► Obiad (502kcal)

Zupa brokułowa z makaronem (47 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem (68 kcal)	1 porcja
Mini marcheweczki z maselkiem (102 kcal)	1 porcja

Kotlet drobiowy mielony (223 kcal) 1 porcja

Sok jabłkowy (62kcal) 2/3 szklanki (150ml)

Alergeny 1,3,7,9,*

► Podwieczorek (124kcal)

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

Kisiel owocowy (122 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,7,*

22.03.2024 (piątek)

► Śniadanie (314kcal)

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

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

ALERGENY 1,7,*

► Obiad (467kcal)

Zupa jarzynowa z lanym ciastem (67 kcal) 1 porcja

Ziemniaki z koperkiem i masłem (68 kcal) 1 porcja

Paluszki rybne z piekarnika (199 kcal) 1 porcja

Surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem (98 kcal) 1 porcja

Kompot (35 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

**► Podwieczerek (238kcal)**

Kakao na mleku (139 kcal) 1 porcja

Bułeczki z dżemem (84 kcal) 1 porcja

Jabłko (15kcal) 2/3 sztuki (30g)

ALERGENY 1,3,7,*