

**25.03.2024** (poniedziałek)**► Śniadanie (151kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb graham (46kcal)	2/3 kromki (20g)
Herbata owocowo-ziołowa (2kcal)	1 szklanka (150ml)
Kremowa pasta z ciecierzycy i pomidorami (27 kcal)	1 porcja
Kiełki rzodkiewki (1kcal)	1 szczypta (2g)

ALERGENY 1,7,*

► Obiad (538kcal)

Zupa ziemniaczana z pomidorami (112 kcal)	1 porcja
Risotto z mięsem (319 kcal)	1 porcja
Sos pomidorowy (43 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja
Mandarynki (29kcal)	1 sztuka (65g)

ALERGENY 1,7,9*

► Podwieczorek (196kcal)

Ciastka kruche (90kcal)	2 sztuki (20g)
Serek z bananem i cynamonem (104 kcal)	1 porcja
Herbata owocowo-ziołowa (2kcal)	1 szklanka (150ml)

ALERGENY 1,3,7,*

**26.03.2024** (wtorek)**► Śniadanie (234kcal)**

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

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

ALERGENY 1,7,10*

► Obiad (533kcal)

Zupa pomidorowa (59 kcal)	1 porcja
Makaron tiagatelle (105 kcal)	1 porcja
Surówka wielowarzywna (158 kcal)	1 porcja
Gulasz wieprzowy (176 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (198kcal)

Chrupki kukurydziane (19kcal)	1 garść (5g)
Budyń z owocami (150 kcal)	1 porcja
Mandarynki (29kcal)	1 sztuka (65g)

ALERGENY 1,7,*

**27.03.2024** (środa)**► Śniadanie (291kcal)**

Chleb zwykły (39kcal)	1/3 kromki (15g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (30kcal)	3/4 porcji (150ml)
Parówki wieprzowe (144kcal)	1 sztuka (50g)
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

ALERGENY 1,7,9*

► Obiad (472kcal)

Kapuśniak z pomidorami (64 kcal)	1 porcja
Pierogi ukraińskie (286 kcal)	1 porcja
Surówka z kiszzonego ogórka (87 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (240kcal)

Herbata czarna, napar z cukrem (30kcal)	3/4 porcji (150ml)
Cząstki z marchewki (7 kcal)	1 porcja
Kanapki z nutellą (wyrób własny) (203 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,*

**28.03.2024** (czwartek)**► Śniadanie (418kcal)**

Herbata owocowo-zielona "jabłko z gruszką" Herbapol (167kcal)	1 szklanka (150ml)
Ogórek kiszony (2kcal)	1/3 sztuki (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb zwykły (131kcal)	50g
Pasztet z kurczaka, pieczony (43kcal)	2/3 plastra (20g)

ALERGENY 1,3,7,9,*

► Obiad (472kcal)

Krupnik z kaszą pęczak (125 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem (68 kcal)	1 porcja
Kotlet schabowy (176 kcal)	1 porcja
Surówka z buraka (68 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (96kcal)

Herbatniki (44kcal) 2 sztuki (10g)

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

OWOC (50kcal) 50g

ALERGENY 1,7,*

**29.03.2024** (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 (635kcal)

Żurek z ziemniakami (205 kcal) 1 porcja

Makaron pełnoziarnisty z białym serem , masłem i miodem (279 kcal) 1 porcja

Kompot (35 kcal) 1 porcja

Banan (116kcal) 1 sztuka (120g)

ALERGENY 1,7,9*

► Podwieczorek (191kcal)

DROŹDŻÓWKA „ CYNAMONKA" (123kcal) 50g

Sok marchwiowy (68kcal) 1 szklanka (150ml)

ALERGENY 1,7,*

**02.04.2024 (wtorek)****► Śniadanie (372kcal)**

Chleb wiejski (51kcal)	1/2 porcji (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
HERBATA (6kcal)	150ml
Herbata malinowa (2kcal)	1 szklanka (150ml)
Zupa mleczna z grysikiem (135 kcal)	1 porcja
Serek ze szczypiorkiem i cebulą - Almette (103kcal)	4 porcje (40g)

ALERGENY 1,3,7,9*

► Obiad (390kcal)

Zupa krem z soczewicy z groszkiem ptysiowym (114 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem (68 kcal)	1 porcja
Jajko w sosie koperkowo - jogurtowym (106 kcal)	1 porcja
Surówka wielowarzywna (67 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (220kcal)

Herbata malinowa (2kcal)	1 szklanka (150ml)
Serek waniliowy (134kcal)	1 sztuka (100g)
Fit Ciasteczka Zbożowe z jagodą Bez Cukru - Sante (84kcal)	2 sztuki (20g)

ALERGENY 1,3,7,*

**03.04.2024** (środa)**▶ Śniadanie (190kcal)**

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)
Ser gouda, tłusty (64kcal)	1 sztuka (20g)

ALERGENY 1,3,7,*

▶ Obiad (519kcal)

Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami z koperkiem (123 kcal)	1 porcja
Pampuchy na parze z sosem owocowym (361 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,*

**04.04.2024** (czwartek)**▶ Śniadanie (260kcal)**

Pomidor koktajlowy (3kcal)	1 sztuka (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb graham (122kcal)	1 i 2/3 kromki (50g)
HERBATA Z MLEKIEM (35kcal)	150ml
Szynka wiejska (25kcal)	1 porcja (20g)

ALERGENY 1,7,*

► Obiad (520kcal)

Zupa kalafiorowa z parmezanem (158 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna (101 kcal)	1 porcja
Drobiowe pulpety w sosie koperkowym (145 kcal)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty (81 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*

► Podwieczorek (158kcal)

Wafle ryżowe naturalne Sonko (75kcal)	20g
Galaretka owocowa (83 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,9*

**05.04.2024** (piątek)**► 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 (477kcal)

Zupa z zielonego groszku (77 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem (68 kcal)	1 porcja
Paluszki rybne z piekarnika (199 kcal)	1 porcja



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

Kompot (35 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

▶ Podwieczorek (236kcal)

Kakao na mleku (139 kcal) 1 porcja

Bułeczki maślane (84 kcal) 1 porcja

Cząstki jabłka (13 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,3,7,*