

**22.04.2024** (poniedziałek)**▶ Śniadanie (240kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb wiejski (128kcal)	50g
HERBATA (6kcal)	150ml
Szynka wiejska (25kcal)	1 porcja (20g)
Papryka czerwona (6kcal)	1/8 sztuki (20g)

ALERGENY 1,7,9*

▶ Obiad (536kcal)

Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami z koperkiem (123 kcal)	1 porcja
Risotto z mięsem (219 kcal)	1 porcja
Sos pomidorowy (43 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja
Banan (116kcal)	1 sztuka (120g)

ALERGENY 1,3,7,9,*

▶ Podwieczorek (131kcal)

Ciastka owsiane (108kcal)	2 sztuki (24g)
Herbata malinowa (2kcal)	1 szklanka (150ml)
Mus z marchwi (21kcal)	1 i 1/4 porcji (100g)

ALERGENY 1,7,9*

**23.04.2024** (wtorek)**▶ Śniadanie (298kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony (31kcal)	1 i 1/3 łyżeczki (20g)

Zupa mleczna z płatkami (134 kcal)	1 porcja
Herbata miętowa (3kcal)	3/4 szklanki (150ml)
Bułka francuska (55kcal)	2 kromki (20g)

ALERGENY 1,3,7,9*

► Obiad (512kcal)

Zupa brokułowa (47 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree (68 kcal)	1 porcja
Befsztyk z zieloną pietruszką (270 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego z kielkami rzodkiewki (92 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (265kcal)

Ciasto marchewkowe (133 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa (132 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,*

**24.04.2024 (środa)****► Śniadanie (186kcal)**

Chleb wiejski (50kcal)	1/2 porcji (20g)
Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
Herbata malinowa (2kcal)	1 szklanka (150ml)
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Szynka z piersi kurczaka (19kcal)	1 plaster (20g)

Alergeny 1,3,7,9,*

► Obiad (545kcal)

Kapuśniak z młodej kapusty z pomidorami (64 kcal)	1 porcja
Pampuszki na parze z sosem owocowym (361 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja
Chipsy warzywne (85kcal)	1 opakowanie (18g)

ALERGENY 1,3,7,9,*

► Podwieczorek (258kcal)

Kawa z mlekiem 2% tłuszczu (28 kcal)	1 porcja
Kanapka z szynką z kiełkami rzodkiewki (230 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,7,9,*

**25.04.2024** (czwartek)**► Śniadanie (390kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb zwykły (131kcal)	50g
HERBATA (6kcal)	150ml
Pomidor (4kcal)	1/8 sztuki (20g)
Ser edamski, tłusty (63kcal)	1 plaster (20g)
Kasza manna na mleku 3.2% tłuszczu (111kcal)	3/4 porcji (150g)

ALERGENY 1,3,7,9,*

► Obiad (563kcal)

Zupa pieczarkowa (160 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree (68 kcal)	1 porcja
Pieczona pierś z indyka (270 kcal)	1 porcja
Salatka z sałaty lodowej z marchewką z sosem winegret (30 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (88kcal)

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

Biszkopty (21kcal) 2 sztuki (6g)

Deser chija z mussem z owocami (65 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,3,7,*

**26.04.2024** (piątek)**► Śniadanie (332kcal)**

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

Chleb zwykły (104kcal) 40g

KAKAO 150ML (116kcal) 150ml

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

ALERGENY 1,3,4,7,*

► Obiad (477kcal)

Zupa ogórkowa z ziemniakami (163 kcal) 1 porcja

Makaron pełnoziarnisty z jabłkiem, cynamonem (111 kcal) 1 porcja

Kompot (35 kcal) 1 porcja

Fit Ciasteczka Zbożowe z jagodą Bez Cukru - Sante (168kcal) 4 sztuki (40g)

ALERGENY 1,3,7,9,*

► Podwieczorek (111kcal)

Serek z brzoskwinią , słonecznikiem i rodzynkami (75 kcal) 1 porcja

Andrut (36kcal) 2 sztuki (10g)

ALERGENY 1,3,7,*

**29.04.2024** (poniedziałek)**▶ Śniadanie (280kcal)**

Papryka czerwona (7kcal)	1/8 sztuki (20g)
Chleb graham (69kcal)	1 kromka (30g)
HERBATA (6kcal)	150ml
Płatki owsiane z mlekiem (173 kcal)	0.5 porcji
Szynka wiejska (25kcal)	1 porcja (20g)

ALERGENY 1,7,*

▶ Obiad (495kcal)

Zupa ziemniaczana (112 kcal)	1 porcja
Pełnoziarniste spaghetti bolognese (215 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja
Gruszka (133kcal)	1 i 3/4 sztuki (230g)

Alergeny 1,3,7,9,*

▶ Podwieczorek (247kcal)

Serek waniliowy (134kcal)	1 sztuka (100g)
Ciastka owsiane (113kcal)	2 sztuki (25g)

ALERGENY 1,7,*

**30.04.2024** (wtorek)**▶ Śniadanie (316kcal)**

Chleb graham (69kcal)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)

Kawa, napar z cukrem (33kcal)	1 szklanka (150ml)
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Parówki z szynki (116kcal)	1 sztuka (40g)
Ketchup, łagodny (20kcal)	1 i 1/3 łyżki (20g)

► Obiad (457kcal)

Krupnik z kaszą pęczak (38 kcal)	1 porcja
Kotlet schabowy (176 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem (68 kcal)	1 porcja
Surówka z buraka (131 kcal)	1 porcja
Kompot 200 ml (44 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (123kcal)

Salatka warzywno- owocowa ze słonecznikiem (36 kcal)	1 porcja
Herbata miętowa (3kcal)	3/4 szklanki (150ml)
Fit Ciasteczka Zbożowe z jagodą Bez Cukru - Sante (84kcal)	2 sztuki (20g)

ALERGENY 1,4,7,9*

**02.05.2024 (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 1,3,7,9*

**► Obiad (440kcal)**

Zupa pomidorowa (196 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree (68 kcal)	1 porcja
Bitki w sosie węgierskim (111 kcal)	1 porcja
Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem zielonym z sosem jogurtowym (30 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,*

► Podwieczorek (179kcal)

Herbata malinowa (2kcal)	1 szklanka (150ml)
Winogrona (25kcal)	1/4 porcji (35g)
Budyń na mleku (152kcal)	150ml

ALERGENY 1,3,7,9*