

**08.04.2024** (poniedziałek)**▶ Śniadanie (402kcal)**

Chleb graham (122kcal)	1 i 2/3 kromki (50g)
Zupa mleczna z grysiem (135 kcal)	1 porcja
Herbata owocowo-ziołowa (2kcal)	1 szklanka (150ml)
Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony (31kcal)	1 i 1/3 łyżeczki (20g)
Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)

ALERGENY 1,7,*

▶ Obiad (383kcal)

Zupa ziemniaczana z pomidorami (131 kcal)	1 porcja
Spaghetti bolognes (132 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja
Chipsy warzywne (85kcal)	1 opakowanie (18g)

Alergeny 1,3,7,9,*

▶ Podwieczorek (197kcal)

Herbata malinowa (2kcal)	1 szklanka (150ml)
Ciastka owsiane (108kcal)	2 sztuki (24g)
Jogurt z bananem (87 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,*

**09.04.2024** (wtorek)**▶ Śniadanie (234kcal)**

Szynka wiejska (51kcal)	1 porcja (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
HERBATA (6kcal)	150ml



Chleb wiejski (99kcal)	1 porcja (40g)
Rzodkiewka (3kcal)	1 sztuka (15g)

ALERGENY 1,7,10*

► Obiad (468kcal)

Rosół drobiowy z makaronem (73 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem (68 kcal)	1 porcja
Potrawka z kurczaka (268 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja
Salatka z sałaty lodowej z marchewką i kiełkami rzodkiewki (24 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (198kcal)

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

ALERGENY 1,7,*

**10.04.2024 (środa)****► Śniadanie (157kcal)**

Chleb graham (46kcal)	2/3 kromki (20g)
Herbata ziołowa, rumianek (2kcal)	1 szklanka (150ml)
Szynka wędzona, chuda (28kcal)	1 porcja (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Papryka czerwona (6kcal)	1/8 sztuki (20g)

ALERGENY 1,3,7,*

► Obiad (683kcal)

Zupa meksykańska z kurczakiem (290 kcal)	1 porcja
Kluski leniwe z masłem i cukrem trzcinowym (358 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (77kcal)

Herbata ziołowa, parzona (2kcal)	1 szklanka (150ml)
Mini pizzerinki (71 kcal)	1 porcja
Pomidor koktajlowy (4kcal)	1 sztuka (20g)

ALERGENY 1,7,*

**11.04.2024** (czwartek)**► Śniadanie (418kcal)**

Herbata owocowo-ziołowa "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 (467kcal)

Zupa koperkowa (65 kcal)	1 porcja
Ziemiaki z koperkiem i masłem (68 kcal)	1 porcja
Filet z indyka pieczony (88 kcal)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka (211 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (91kcal)

Jabłko (5kcal)	1/5 sztuki (10g)
Herbata malinowa (2kcal)	1 szklanka (150ml)
Fit Ciasteczka Zbożowe z morelą Bez Cukru - Sante (84kcal)	1/8 opakowania (20g)

ALERGENY 1,7,*

**12.04.2024** (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 (535kcal)

Zupa pomidorowa z ryżem (196 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z białym serem , masłem i miodem (279 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja
Jabłko (25kcal)	1 sztuka (50g)

ALERGENY 1,7,9*

► Podwieczorek (164kcal)

Kawa, napar z cukrem (33kcal)	1 szklanka (150ml)
DROŻDŻÓWKA „ CYNAMONKA” (123kcal)	50g
Marchewki do chrupania (8 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,*

 **15.04.2024** (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)**

Zupa porowa z ziemniakami (91 kcal)	1 porcja
Łazanki z kapustą i mięsem (202 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja
Mus z marchwi (17kcal)	1 porcja (80g)

ALERGENY 1,3,7,9*

▶ **Podwieczorek (353kcal)**

Kawa zbożowa anatol o smaku wanilii Rieber Foods (6kcal)	150g
Ciasto jogurtowe z owocami (347 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,*

 **16.04.2024** (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 (618kcal)

Zupa kalafiorowa z parmezanem (291 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna (168 kcal)	1 porcja
Pieczona polędwica w sosie pieczarkowym (43 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*

**17.04.2024 (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 (532kcal)

Żurek z ziemniakami (216 kcal)	1 porcja
Naleśniki z serem i jabłkiem (281 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (256kcal)

Herbata malinowa (2kcal)	1 szklanka (150ml)
Gofry z bananem (254 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,*

**18.04.2024** (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 grysikiem (135 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► Obiad (401kcal)

Krupnik z kaszą pęczak (68 kcal)	1 porcja
Makaron tiagatelle (105 kcal)	1 porcja
Kurczak z brokułami (193 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*

► Podwieczorek (124kcal)

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

Kisiel owocowy (122 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,7,*

**19.04.2024 (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 (475kcal)

Zupa jarzynowa z lanym ciastem (67 kcal) 1 porcja

Ziemniaki z koperkiem i masłem (68 kcal) 1 porcja

Paluszki rybne z piekarnika (207 kcal) 1 porcja

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

Kompot (35 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (230kcal)

Kakao na mleku (139 kcal) 1 porcja

Bułeczki z dżemem (84 kcal) 1 porcja



Marchewki do chrupania (7 kcal)

1 porcja

ALERGENY 1,3,7,*