

**03.06.2024** (poniedziałek)**▶ Śniadanie (201kcal)**

Papryka czerwona (7kcal)	1/8 sztuki (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb graham (46kcal)	2/3 kromki (20g)
Herbata owocowo-ziołowa (2kcal)	1 szklanka (150ml)
Korbaciki serowe (71 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,*

▶ Obiad (569kcal)

Zupa kalafiorowa z parmezanem (151 kcal)	1 porcja
Pełnoziarniste spaghetti bolognese (283 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja
OWOC (100kcal)	100g

ALERGENY 1,7,9*

▶ Podwieczorek (198kcal)

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

ALERGENY 1,7,*

**04.06.2024** (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 (587kcal)

Zupa ogórkowa (67 kcal) 1 porcja

Ziemniaki z koperkiem i masłem (68 kcal) 1 porcja

Kotlet drobiowy mielony (286 kcal) 1 porcja

Surówka z buraka (131 kcal) 1 porcja

Kompot (35 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (253kcal)

Ciastka kruche (90kcal) 2 sztuki (20g)

Cząstki marchewki (7 kcal) 1 porcja

Jogurt naturalny z owocowym musli (156 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,3,7,*



05.06.2024 (środa)

► Śniadanie (291kcal)

Chleb zwykły (39kcal) 1/3 kromki (15g)

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

Herbata czarna, napar z cukrem (30kcal) 1 porcja (150ml)

Parówki wieprzowe (144kcal) 1 sztuka (50g)

Salata (3kcal) 1/8 sztuki (20g)

ALERGENY 1,7,9*

► Obiad (563kcal)

Zupa pomidorowa (195 kcal)	1 porcja
Pierogi ukraińskie (286 kcal)	1 porcja
Surówka z ogórka kiszzonego (14 kcal)	1 porcja
Sok marchwiowy (68kcal)	1 szklanka (150ml)

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (181kcal)

Pancakes - naleśniczki amerykańskie (150 kcal)	1 porcja
Borówka amerykańska, surowa (31kcal)	1 garść (50g)

ALERGENY 1,7,*

**06.06.2024** (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 (360kcal)

Zupa koperkowa z ryżem (65 kcal)	1 porcja
Bitki w sosie węgierskim (111 kcal)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty (81 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree (68 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

▶ **Podwieczorek (233kcal)**

Herbata czarna, napar z cukrem (30kcal) 1 porcja (150ml)

Kanapki klasyczne z serem żółtym i pomidorem (203 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,7,*

**07.06.2024** (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 (594kcal)**

Żurek z ziemniakami (205 kcal) 1 porcja

Naleśniki z serem i jabłkiem (229 kcal) 1 porcja

Kompot (35 kcal) 1 porcja

Fit Ciasteczka Zbożowe z morelą Bez Cukru - Sante (125kcal) 1/8 opakowania (30g)

ALERGENY 1,7,9*

▶ **Podwieczorek (183kcal)**

DROŻDŻÓWKA „ CYNAMONKA" (123kcal) 50g

Sok marchewkowy (60kcal) 2/3 szklanki (150ml)

ALERGENY 1,7,*

**10.06.2024** (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 (466kcal)

Zupa ziemniaczana z pomidorami (112 kcal)	1 porcja
Risotto z mięsem (219 kcal)	1 porcja
OWOC (100kcal)	100g
Kompot (35 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*

► Podwieczorek (236kcal)

Sok marchwiowy (68kcal)	1 szklanka (150ml)
Fit Ciasteczka Zbożowe z jagodą Bez Cukru - Sante (168kcal)	4 sztuki (40g)

ALERGENY 1,3,7,*

**11.06.2024** (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 (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 (158kcal)

Wafle ryżowe naturalne Sonko (75kcal)

20g

Galaretką owocową (83 kcal)

1 porcja

ALERGENY 1,7,9*

**12.06.2024 (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 (568kcal)

Zupa brokułowa (47 kcal)

1 porcja

Kasza jęczmienna (168 kcal)	1 porcja
Drobiowe pulpety w sosie ze świeżych pomidorów (98 kcal)	1 porcja
Mix sałat z marchewką, kielkami i sosem winegret (220 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (188kcal)

Herbata malinowa (2kcal)	1 szklanka (150ml)
Weka z twarogiem i dżemem (186 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,*

**13.06.2024** (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 (297kcal)

Krupnik z kaszą pęczak (39 kcal)	1 porcja
Makaron wielowarzywny (105 kcal)	1 porcja
Gulasz wieprzowy (92 kcal)	1 porcja
Salatka z sałaty lodowej z marchewką i kielkami rzodkiewki z sosem winegret (26 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*

► Podwieczorek (238kcal)

Kakao na mleku (139 kcal) 1 porcja

Bułeczki maślane (84 kcal) 1 porcja

Jabłko (15kcal) 2/3 sztuki (30g)

ALERGENY 1,3,7,*

**14.06.2024** (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 (569kcal)

Barszcz ukraiński (170 kcal) 1 porcja

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

Chipsy warzywne (85kcal) 1 opakowanie (18g)

Kompot (35 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (72kcal)

Sałatka warzywno- owocowa ze słonecznikiem (36 kcal) 1 porcja

Andrut (36kcal) 2 sztuki (10g)



ALERGENY 1,7,*