

**20.05.2024** (poniedziałek)**▶ Śniadanie (361kcal)**

Chleb graham (46kcal)	2/3 kromki (20g)
Herbata owocowo-ziołowa (2kcal)	1 szklanka (150ml)
Serek czekoladowy (29kcal)	2 łyżeczki (20g)
Zupa mleczna z płatkami (134 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (150kcal)	1 i 1/3 porcji (20g)

ALERGENY 1,7,9,*

▶ Obiad (394kcal)

Zupa krem z soczewicy z groszkiem ptysiowym (126 kcal)	1 porcja
Risotto z mięsem (102 kcal)	1 porcja
Sos pomidorowy (43 kcal)	1 porcja
Surówka z kiszzonego ogórka z kielkami rzodkiewki z sosem winegret (88 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,9,*

▶ Podwieczorek (225kcal)

Ciastka kruche (90kcal)	2 sztuki (20g)
Jabłko pieczone ze słodką niespodzianką (133 kcal)	1 porcja
Herbata ziołowa, rumianek (2kcal)	1 szklanka (150ml)

ALERGENY 1,3,7,*

**21.05.2024** (wtorek)**▶ Śniadanie (205kcal)**

Chleb wiejski (99kcal)	1 porcja (40g)
Rzodkiewka (4kcal)	1 i 1/3 sztuki (20g)

Szynka wiejska (25kcal)	1 porcja (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Herbata malinowa (2kcal)	1 szklanka (150ml)

ALERGENY 1,7,10*

► Obiad (548kcal)

Zupa ogórkowa z ziemniakami (163 kcal)	1 porcja
Makaron tagliatelle (140 kcal)	1 porcja
Filet z kurczaka z brokułem (113 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja
Banan (97kcal)	1 porcja (100g)

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (306kcal)

Herbata malinowa (2kcal)	1 szklanka (150ml)
Ciastka owsiane (108kcal)	2 sztuki (24g)
Budyń na mleku (152kcal)	150ml
Ananas (44kcal)	1 plaster (80g)

ALERGENY 1,7,*

**22.05.2024** (środa)**► Śniadanie (282kcal)**

Chleb zwykły (131kcal)	50g
Pasztet z kurczaka, pieczony (43kcal)	2/3 plastra (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Ogórek (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Herbata czarna, napar z cukrem (30kcal)	1 porcja (150ml)

ALERGENY 1,3,7,9,*

► Obiad (528kcal)

Zupa meksykańska (270 kcal)	1 porcja
Pampuchy na parze z sosem owocowym (181 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja
Fit Ciasteczka Zbożowe z jagodą Bez Cukru - Sante (42kcal)	1 sztuka (10g)

ALERGENY 1,3,7,9,*

► Podwieczorek (266kcal)

Mandarynki (29kcal)	1 sztuka (65g)
Wafle ryżowe z dżemem (231 kcal)	1 porcja
Herbata cytrynowa (6kcal)	1 szklanka (150ml)

ALERGENY 1,7,*

**23.05.2024 (czwartek)****► 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)
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

ALERGENY 1,7,9,*

► Obiad (431kcal)

Krupnik z kaszą pęczak (125 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem (68 kcal)	1 porcja



Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego i kielkami (115 kcal)	1 porcja
Indyk pieczony w ziołach (88 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (240kcal)

Herbata czarna, napar z cukrem (30kcal)	1 porcja (150ml)
Cząstki z marchewki (7 kcal)	1 porcja
Kanapki ze zdrową nutellą (wyrób własny) (203 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,*

**24.05.2024** (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 (545kcal)

Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami z koperkiem (123 kcal)	1 porcja
Kluski leniwe z masłem i cukrem trzcinowym (358 kcal)	1 porcja
Mandarynki (29kcal)	1 sztuka (65g)
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,9*

► Podwieczorek (207kcal)

DROŻDŻÓWKA „ CYNAMONKA" (123kcal)	50g
Sok wieloowocowy, egzotyczny (84kcal)	1 łyżka (150ml)

ALERGENY 1,7,*

**27.05.2024** (poniedziałek)**► 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 grysiem (135 kcal)	1 porcja
Serek ze szczypiorkiem i cebulą - Almette (103kcal)	4 porcje (40g)

ALERGENY 1,3,7,9*

► Obiad (440kcal)

Zupa ziemniaczana z pomidorami (112 kcal)	1 porcja
Łazanki z kapustą i mięsem (268 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja
Jabłko (25kcal)	1 sztuka (50g)

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (147kcal)

Herbata malinowa (2kcal)	1 szklanka (150ml)
Fit Ciasteczka Zbożowe z jagodą Bez Cukru - Sante (84kcal)	2 sztuki (20g)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (61kcal)	1 porcja (100g)

ALERGENY 1,3,7,*

 **28.05.2024** (wtorek)**▶ 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 (596kcal)

Rosół drobiowy z makaronem (89 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree (68 kcal)	1 porcja
Potrąwka z kurczaka (309 kcal)	1 porcja
Surówka colesław (95 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

▶ Podwieczorek (102kcal)

Galaretką owocową (83 kcal)	1 porcja
Brzoskwinia (10kcal)	1/4 sztuki (20g)
PALUCH KUKURYDZIANY (9kcal)	20g

ALERGENY 1,7,9*

**29.05.2024** (środa)**▶ Śniadanie (314kcal)**

Pomidor koktajlowy (3kcal)	1 sztuka (20g)
Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
Chleb graham (139kcal)	2 kromki (60g)
HERBATA Z MLEKIEM (35kcal)	150ml
Szynka wiejska (25kcal)	1 porcja (20g)

ALERGENY 1,7,*

▶ Obiad (485kcal)

Kapuśniak z młodej kapusty z pomidorami (192 kcal)	1 porcja
Makaron z jabłkiem i cynamonem (209 kcal)	1 porcja
Sok wieloowocowy, egzotyczny (84kcal)	1 łyżka (150ml)

Alergeny 1,3,7,9,*

▶ Podwieczorek (142kcal)

Sałatka warzywno- owocowa ze słonecznikiem (40 kcal)	1 porcja
Wafle ryżowe, cienkie (76kcal)	1 łyżka (20g)
Bitą śmietana (26 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,*

**31.05.2024** (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 kiszanej z jabłkiem (98 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (184kcal)

Sok marchwiowy (68kcal)	1 szklanka (150ml)
Petitki Lubisie, Miś mleczny - LU (116kcal)	1 sztuka (30g)

ALERGENY 1,3,7,*