

**01.07.2024** (poniedziałek)**▶ Śniadanie (421kcal)**

| | |
|--|----------------------|
| Masło ekstra (75kcal) | 2/3 porcji (10g) |
| Chleb graham (122kcal) | 1 i 2/3 kromki (50g) |
| Pasta twarożek z rzodkiewką (82 kcal) | 1 porcja |
| Kawa zbożowa, klasyczna - Anatol (6kcal) | 1 szklanka (150ml) |
| ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI (136 kcal) | 1 porcja |

ALERGENY 1,7,*

▶ Obiad (415kcal)

| | |
|--|------------------|
| Zupa ziemniaczana (95kcal) | 1 sztuka (250ml) |
| Łazanki z kapustą i pieczarkami (268 kcal) | 1 porcja |
| Kompot (35 kcal) | 1 porcja |
| Mus z marchwi (17kcal) | 1 porcja (80g) |

ALERGENY 1,3,7,9*

▶ Podwieczorek (232kcal)

| | |
|---------------------------------------|--------------------|
| Kanapka z szynką i papryką (230 kcal) | 1 porcja |
| Herbata, owoce lasu (2kcal) | 1 szklanka (150ml) |

ALERGENY 1,7,*

**02.07.2024** (wtorek)**▶ Śniadanie (240kcal)**

| | |
|------------------------|------------------|
| Ogórek (3kcal) | 1/8 sztuki (20g) |
| Masło ekstra (75kcal) | 2/3 porcji (10g) |
| Chleb zwykły (131kcal) | 50g |
| HERBATA (6kcal) | 150ml |

Połudwica sopocka (25kcal)

1 i 2/3 plastra (20g)

ALERGENY 1,7,10*

► Obiad (431kcal)

Zupa ogórkowa (103kcal)

2/3 porcji (250ml)

Mix sałat (11kcal)

1 porcja (80g)

Młode ziemniaki z koperkiem i masłem (68 kcal)

1 porcja

Bitki w sosie węgierskim (214 kcal)

1 porcja

Kompot (35 kcal)

1 porcja

ALERGENY 1,7,9*

► Podwieczorek (267kcal)

Budyń z owocami (150 kcal)

1 porcja

Baton orzechowy: orzech laskowy, migdał, nerkowiec Dobra Kaloria (117kcal)

1 sztuka (23g)

ALERGENY 1,7,*

**03.07.2024** (środa)**► Śniadanie (318kcal)**

Chleb zwykły (39kcal)

1/3 kromki (15g)

Dżem wiśniowy niskosłodzony (31kcal)

1 i 1/3 łyżeczki (20g)

Masło ekstra (75kcal)

2/3 porcji (10g)

Owsianka (173 kcal)

1 porcja

ALERGENY 1,7,*

► Obiad (607kcal)

Zupa krem z soczewicy z groszkiem ptysiowym (114 kcal)

1 porcja

Kluski leniwe z masłem i cukrem trzcinowym (358 kcal)

1 porcja

OWOC (100kcal) 100g

Kompot (35 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (136kcal)

SUROWE WARZYWA DO CHRUPANIA (98kcal) 100ml

Podpłomyki (38kcal) 1 sztuka (10g)

ALERGENY 1,7,*



04.07.2024 (czwartek)

► Śniadanie (396kcal)

Herbata owocowo-ziołowa "jabłko z gruszką" Herbapol (167kcal) 1 szklanka (150ml)

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

Chleb zwykły (131kcal) 50g

Salata (2kcal) 1/8 sztuki (10g)

Pasztet drobiowy (wyrób własny) (21 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,3,7,*

► Obiad (432kcal)

Zupa pomidorowa (28kcal) 3/4 porcji (250ml)

Kasza jęczmienna (168 kcal) 1 porcja

Drobiowe pulpety w sosie koperkowym (145 kcal) 1 porcja

Surówka z kapusty pekińskiej (56 kcal) 1 porcja

Kompot (35 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (203kcal)

KISIEL Z OWOCAMI (95kcal) 150ml

Ciastka owsiane (108kcal) 2 sztuki (24g)

ALERGENY 1,7,*

**05.07.2024** (piątek)**► Śniadanie (219kcal)**

Kawa zbożowa anatol o smaku wanilii Rieber Foods (6kcal) 150g

Chleb zwykły (131kcal) 50g

Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem (82 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,7,*

► Obiad (545kcal)

Zupa brokułowa (47 kcal) 1 porcja

Młode ziemniaki z koperkiem i masłem (68 kcal) 1 porcja

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

Paluszki rybne z piekarnika (297 kcal) 1 porcja

Kompot (35 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,7,9*

► Podwieczorek (197kcal)

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

Deser jogurtowo-bananowy z granolą (167 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,7,*

**08.07.2024** (poniedziałek)**▶ Śniadanie (366kcal)**

| | |
|------------------------------------|-----------------------|
| Chleb żytni (129kcal) | 1 kromka (50g) |
| Szynka z indyka (17kcal) | 1 i 1/3 plastra (20g) |
| Masło ekstra (75kcal) | 2/3 porcji (10g) |
| HERBATA (6kcal) | 150ml |
| ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI (135 kcal) | 1 porcja |
| Pomidor koktajlowy (4kcal) | 1 sztuka (20g) |

ALERGENY 1,7,10*

▶ Obiad (458kcal)

| | |
|--|----------|
| Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami z koperkiem (70 kcal) | 1 porcja |
| Risotto z mięsem (92 kcal) | 1 porcja |
| Sos pomidorowy (43 kcal) | 1 porcja |
| Chipsy z marchewki (218 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,*

**09.07.2024** (wtorek)**▶ Śniadanie (301kcal)**

| | |
|------------------------|------------------|
| 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) |

ALERGENY 1,7,*

► Obiad (357kcal)

| | |
|---|----------|
| Zupa grysikowa na rosółku (46 kcal) | 1 porcja |
| Młode ziemniaki z koperkiem i masłem (68 kcal) | 1 porcja |
| Kotlet schabowy (176 kcal) | 1 porcja |
| Mizeria z szczypiorkiem i jogurtem naturalnym (32 kcal) | 1 porcja |
| Kompot (35 kcal) | 1 porcja |

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (233kcal)

| | |
|--|------|
| Kawa zbożowa anatol o smaku wanilii Rieber Foods (6kcal) | 150g |
| Placek z kruszonką (227kcal) | 60g |

ALERGENY 1,3,7,*

**10.07.2024 (środa)****► Śniadanie (314kcal)**

| | |
|----------------------------|----------------------|
| 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 |
| Salata masłowa (3kcal) | 1/8 sztuki (20g) |

ALERGENY 1,7,*

► Obiad (483kcal)

| | |
|-----------------------------|----------|
| Zupa pieczarkowa (160 kcal) | 1 porcja |
| Pierogi z mięsem (188 kcal) | 1 porcja |
| OWOC (100kcal) | 100g |
| Kompot (35 kcal) | 1 porcja |

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (222kcal)

| | |
|--------------------------|----------|
| WODA Z CYTRYNĄ (2kcal) | 150ml |
| MINI PIZZERKI (220 kcal) | 1 porcja |

ALERGENY 1,7,*

**11.07.2024** (czwartek)**► Śniadanie (379kcal)**

| | |
|-----------------------------------|--------------------|
| Kiełbaski bawarskie (253kcal) | 2 sztuki (100g) |
| 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) |

ALERGENY 1,3,7,*

► Obiad (454kcal)

| | |
|---|----------|
| Zupa koperkowa z makaronem (95 kcal) | 1 porcja |
| Ziemiaki puree (68 kcal) | 1 porcja |
| Surówka z buraczków (92 kcal) | 1 porcja |
| Polędwiczka wieprzowa w sosie paprykowym (164 kcal) | 1 porcja |
| Kompot (35 kcal) | 1 porcja |

▶ Podwieczorek (217kcal)

| | |
|--|-------|
| GALARETKA OWOCOWA Z JOGURTEM 140ML (211kcal) | 140ml |
| HERBATA (6kcal) | 150ml |

ALERGENY 1,7,*

**12.07.2024** (piątek)**▶ Śniadanie (393kcal)**

| | |
|--|------------------|
| Chleb żytni staropolski (92kcal) | 1 kromka (40g) |
| Masło ekstra (75kcal) | 2/3 porcji (10g) |
| PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM (84kcal) | 20g |
| HERBATA (6kcal) | 150ml |
| ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI (136 kcal) | 1 porcja |

ALERGENY 1,3,7,*

▶ Obiad (428kcal)

| | |
|---|----------|
| Kapuśniak z młodej kapusty z pomidorami (64 kcal) | 1 porcja |
| Zapiekany ryż z jabłkiem, i cynamonem z polewą jogurtową (329 kcal) | 1 porcja |
| Kompot (35 kcal) | 1 porcja |

ALERGENY 1,3,7,9*

▶ Podwieczorek (176kcal)

| | |
|--|--------------------|
| Ciasto marchewkowe z lukrem (170 kcal) | 1 porcja |
| Kawa zbożowa, klasyczna - Anatol (6kcal) | 1 szklanka (150ml) |

ALERGENY 1,3,7,*