

**17.06.2024** (poniedziałek)**► Śniadanie (229kcal)**

Szynka z indyka (17kcal)	1 i 1/3 plastra (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb wiejski (128kcal)	50g
HERBATA (6kcal)	150ml
Ogórek (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

ALERGENY 1,7,9*

► Obiad (432kcal)

Zupa ziemniaczana (112 kcal)	1 porcja
Łazanki z kapustą i mięsem (268 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja
Mus z marchwi (17kcal)	1 porcja (80g)

Alergeny 1,3,7,9

► Podwieczorek (360kcal)

Fit Ciasteczka Zbożowe z morelą Bez Cukru - Sante (209kcal)	1/6 opakowania (50g)
Serek bananowy (151kcal)	1 porcja (100g)

Alergeny 1,7,9,*

**18.06.2024** (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 (412kcal)

Zupa pomidorowa z makaronem (43 kcal)

1 porcja

Połędwiczka wieprzowa w sosie pieczarkowym (162 kcal)

1 porcja

Buraczki (104 kcal)

1 porcja

Młode ziemniaki z koperkiem (68 kcal)

1 porcja

Kompot (35 kcal)

1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

► Podwieczorek (185kcal)

KISIEL Z OWOCAMI (95kcal)

150ml

Ciastka kruche (90kcal)

2 sztuki (20g)

ALERGENY 1,7,*

**19.06.2024 (środa)****► Śniadanie (186kcal)**

Chleb wiejski (50kcal)

1/2 porcji (20g)

Masło ekstra (112kcal)

1 porcja (15g)

Herbata malinowa (2kcal)

1 szklanka (150ml)

Sałata (3kcal)

1/8 sztuki (20g)

Szynka z piersi kurczaka (19kcal)

1 plaster (20g)

Alergeny 1,3,7,9,*

► Obiad (694kcal)

Zupa meksykańska (290 kcal)

1 porcja



Pampuchy na parze z sosem owocowym (160 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja
Fit Ciasteczka Zbożowe z morelą Bez Cukru - Sante (209kcal)	1/6 opakowania (50g)

ALERGENY 1,3,7,9,*

► Podwieczorek (136kcal)

Ciasto marchewkowe (133 kcal)	1 porcja
Herbata miętowa (3kcal)	3/4 szklanki (150ml)

ALERGENY 1,3,7,*

**20.06.2024** (czwartek)**► Śniadanie (280kcal)**

Chleb wiejski (99kcal)	1 porcja (40g)
Masło ekstra (150kcal)	1 i 1/3 porcji (20g)
Szynka wiejska (25kcal)	1 porcja (20g)
Herbata malinowa (2kcal)	1 szklanka (150ml)
Rzodkiewka (4kcal)	1 i 1/3 sztuki (20g)

ALERGENY 1,3,7,9,*

► Obiad (527kcal)

Zupa ogórkowa (58 kcal)	1 porcja
Kotlet schabowy (172 kcal)	1 porcja
Sos winegret (79 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego z kielkami rzodkiewki (115 kcal)	1 porcja
Młode ziemniaki z koperkiem i masłem (68 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

► Podwieczorek (195kcal)

Mus z jabłek i brzoskwiń (85kcal)	1 porcja (80g)
Ciastka owsiane (108kcal)	2 sztuki (24g)
Herbata malinowa (2kcal)	1 szklanka (150ml)

ALERGENY 1,7,9*

**21.06.2024** (piątek)**► Śniadanie (346kcal)**

Pomidor koktajlowy (3kcal)	1 sztuka (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb zwykły (104kcal)	40g
KAKAO 150ML (116kcal)	150ml
Serek ze szczypiorkiem (48kcal)	1 i 1/3 łyżeczki (20g)

ALERGENY 1,3,7,*

► Obiad (296kcal)

Zupa jarzynowa z lanym ciastem (67 kcal)	1 porcja
Kotlety mielone z ryby (28 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem (98 kcal)	1 porcja
Młode ziemniaki z koperkiem i masłem (68 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,4,7,9*

► Podwieczorek (258kcal)

Kawa z mlekiem 2% tłuszczu (28 kcal)	1 porcja
Kanapka z szynką i papryką (230 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,7,9,*

**24.06.2024** (poniedziałek)**▶ Śniadanie (267kcal)**

Szynka wiejska (51kcal)	1 porcja (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb zwykły (131kcal)	50g
HERBATA (6kcal)	150ml
Pomidor (4kcal)	1/8 sztuki (20g)

ALERGENY 1,3,7,9,*

▶ Obiad (441kcal)

Zupa porowa z ziemniakami (91 kcal)	1 porcja
Pełnoziarniste spaghetti bolognese (215 kcal)	1 porcja
OWOC (100kcal)	100g
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

▶ Podwieczorek (196kcal)

Herbata malinowa (2kcal)	1 szklanka (150ml)
Kanapki z twarogiem i dżemem (186 kcal)	1 porcja
Jabłko (8kcal)	1/3 sztuki (15g)

ALERGENY 1,3,7,*

**25.06.2024** (wtorek)**▶ 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 (426kcal)

Krupnik (111 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree (68 kcal)	1 porcja
Surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem naturalnym (43 kcal)	1 porcja
Kotlet mielony z zieloną pietruszką (169 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*

► Podwieczorek (271kcal)

Wafle ryżowe w czekoladzie gorzkiej (153kcal)	2 sztuki (34g)
Herbata ziołowa, parzona (2kcal)	3/4 szklanki (150ml)
Banan (116kcal)	1 i 1/4 porcji (120g)

ALERGENY 1,3,*

**26.06.2024** (środa)**► Śniadanie (319kcal)**

Papryka czerwona (7kcal)	1/8 sztuki (20g)
Ser gouda, tłusty (64kcal)	1 sztuka (20g)
Chleb graham (69kcal)	1 kromka (30g)
HERBATA (6kcal)	150ml
Płatki owsiane z mlekiem (173 kcal)	0.5 porcji

ALERGENY 1,7,*

► Obiad (545kcal)

Zupa kalafiorowa z parmezanem (115 kcal)	1 porcja
Kasza gryczana (86 kcal)	1 porcja
Gulasz drobiowy z leczem (309 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,*

► Podwieczorek (133kcal)

Herbata miętowa (3kcal)	3/4 szklanki (150ml)
Andrut (36kcal)	2 sztuki (10g)
Salatka warzywno- owocowa ze słonecznikiem (94 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,4,7,9*

**27.06.2024** (czwartek)**► Śniadanie (216kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb wielkopolski (52kcal)	1 kromka (20g)
Herbata ziołowa, parzona (2kcal)	3/4 szklanki (150ml)
Parówki drobiowe (84kcal)	1 sztuka (40g)
Mix sałat (3kcal)	1/4 porcji (20g)

ALERGENY 1,3,7,*

► Obiad (413kcal)

Zupa koperkowa z makaronem (122 kcal)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty (81 kcal)	1 porcja

Młode ziemniaki z koperkiem i masłem (68 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja
Filet z indyka pieczony w sosie (107 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*

► Podwieczorek (299kcal)

Herbata malinowa (2kcal)	1 szklanka (150ml)
Drożdżówka z serem (266kcal)	1 sztuka (100g)
Borówka amerykańska, surowa (31kcal)	1 porcja (50g)

ALERGENY 1,3,7,9*

**28.06.2024** (piątek)**► Śniadanie (206kcal)**

Chleb żytni staropolski (92kcal)	1 kromka (40g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Herbata ziołowa, rumianek (2kcal)	1 szklanka (150ml)
Pasta rybna ze szczypiorkiem (37 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,4,3,7,*

► Obiad (553kcal)

Żurek z ziemniakami (205 kcal)	1 porcja
Pierogi ukraińskie (286 kcal)	1 porcja
Sok jabłkowy (62kcal)	1 szklanka (150ml)

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (229kcal)

Herbatniki Bebe - Jutrzenka (88kcal)	4 sztuki (20g)
--------------------------------------	----------------



Serek waniliowy (134kcal)

1 sztuka (100g)

Truskawki (7kcal)

1 porcja (20g)

ALERGENY 1,7,*