

**14.10.2024** (poniedziałek)**▶ Śniadanie (149kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb graham (46kcal)	2/3 kromki (20g)
Herbata owocowo-ziołowa (2kcal)	3/4 szklanki (150ml)
Szynka parzona (20kcal)	1 i 1/3 plastra (20g)
Papryka czerwona (6kcal)	1/8 sztuki (20g)

ALERGENY 1,7,\*

**▶ Obiad (582kcal)**

Krupnik z kaszą pęczak (243 kcal)	1 porcja
Kotlet drobiowy w panierce (206 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree (68 kcal)	1 porcja
Mizeria z szczypiorkiem i jogurtem naturalnym (32 kcal)	1 porcja
Kompot (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,9\*

**▶ Podwieczorek (189kcal)**

Ciastka owsiane (108kcal)	2 sztuki (24g)
HERBATA (6kcal)	150ml
Serek z brzoskwinia (75 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,\*

**15.10.2024** (wtorek)**▶ Śniadanie (473kcal)**

Ogórek (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)

HERBATA (6kcal)	150ml
Zupa mleczna z płatkami (134 kcal)	1 porcja
Chleb nałęczowski (176kcal)	2 kromki (70g)
Ser cheddar (79kcal)	1 plaster (20g)

ALERGENY 1,7,10\*

**► Obiad (348kcal)**

Bulion wołowy z zacierkami (128 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree (68 kcal)	1 porcja
Potrąwka z gotowanej wołowiny (82 kcal)	1 porcja
Surówka z jabłkiem , marchewką , jogurtem naturalnym (37 kcal)	1 porcja
Kompot (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9\*

**► Podwieczorek (123kcal)**

Kisiel z jabłkiem (114 kcal)	1 porcja
PALUCH KUKURYDZIANY (9kcal)	20g

ALERGENY 1,7,\*

**16.10.2024** (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 (486kcal)**

Zupa porowa z ziemniakami (91 kcal)	1 porcja
Risotto z mięsem z warzywami (219 kcal)	1 porcja
Sos pomidorowy (43 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszanej z jabłkiem (98 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 z serem warzywnym (203 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,\*

**17.10.2024** (czwartek)**► Śniadanie (394kcal)**

Herbata owocowo-zielona "jabłko z gruszką" Herbapol (167kcal)	3/4 szklanki (150ml)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb zwykły (131kcal)	50g
Szynka z indyka (17kcal)	1 i 1/3 plastra (20g)
Pomidor (4kcal)	1/8 sztuki (20g)

ALERGENY 1,3,7,9,\*

**► Obiad (502kcal)**

Zupa koperkowa z makaronem (95 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem (68 kcal)	1 porcja
Salatka wielowarzywna (36 kcal)	1 porcja
Bitki duszone ze schabu (270 kcal)	1 porcja
Kompot (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9\*

**► Podwieczorek (183kcal)**

Pancakes - naleśniczki amerykańskie (150 kcal) 1 porcja

Ananas (33kcal) 3/4 plastra (60g)

ALERGENY 1,7,\*

 **18.10.2024 (piątek)****► Śniadanie (408kcal)**

Chleb zwykły (131kcal) 50g

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

Pasta rybna ze szczypiorkiem i pietruszką (37 kcal) 1 porcja

Zupa mleczna z grysiem (135 kcal) 1 porcja

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

ALERGENY 1,7,4,9\*

**► Obiad (491kcal)**

Barszcz ukraiński (170 kcal) 1 porcja

Pierogi ruskie (286 kcal) 1 porcja

Kompot (35 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,7,9\*

**► Podwieczorek (231kcal)**

Kawa, napar z cukrem (33kcal) 1 szklanka (150ml)

Bułki i rogalce maślane (180kcal) 1 sztuka (55g)

Cząstki marchewki (18 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,7,\*

**21.10.2024** (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 (362kcal)**

Zupa ogórkowa z ziemniakami (49 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty (57 kcal)	1 porcja
Salatka z sałaty lodowej z marchewką (24 kcal)	1 porcja
Gulasz wieprzowy (199 kcal)	1 porcja
Kompot (33 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,\*

**▶ Podwieczorek (211kcal)**

Ciastka owsiane (108kcal)	2 sztuki (24g)
Banan (97kcal)	1 porcja (100g)
Herbata cytrynowa (6kcal)	1 szklanka (150ml)

ALERGENY 1,3,7,\*

**22.10.2024** (wtorek)**▶ Śniadanie (384kcal)**

Chleb żytni staropolski (120kcal)	1 i 1/4 kromki (50g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Kawa zbożowa, klasyczna - Anatol (6kcal)	3/4 szklanki (150ml)
Pasztet drobiowy (wyrób własny) (181 kcal)	1 porcja
Ogórek kwaszony (2kcal)	1/3 sztuki (20g)

ALERGENY 1,3,7,\*

**▶ Obiad (509kcal)**

Zupa z zielonego groszku (77 kcal)	1 porcja
Drobiowe pulpety w sosie ze świeżych pomidorów (98 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna (168 kcal)	1 porcja
Surówka z buraka (131 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9\*

**▶ Podwieczorek (72kcal)**

Salatka warzywno- owocowa ze słonecznikiem (36 kcal)	1 porcja
Andrut (36kcal)	2 sztuki (10g)

ALERGENY 1,7,\*

**23.10.2024** (środa)**▶ Śniadanie (247kcal)**

Ogórek (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb graham (139kcal)	2 kromki (60g)



Herbata ziołowa, rumianek (2kcal) 1 szklanka (150ml)

Szynka wędzona, chuda (28kcal) 1 porcja (20g)

ALERGENY 1,3,7,\*

### ► Obiad (544kcal)

Kapuśniak z pomidorami (64 kcal) 1 porcja

Kluski leniwe z masłem i cukrem trzcinowym (393 kcal) 1 porcja

Kompot (33 kcal) 1 porcja

Mus 100% banan jabłko Kubuś (54kcal) 1 sztuka (100g)

ALERGENY 1,3,7,9\*

### ► Podwieczorek (135kcal)

Ciasto marchewkowe (133 kcal) 1 porcja

Herbata ziołowa, parzona (2kcal) 1 szklanka (150ml)

ALERGENY 1,7,9\*



**24.10.2024** (czwartek)

### ► Śniadanie (396kcal)

Chleb wiejski (51kcal) 1 porcja (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 (95 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9\*

**► Obiad (433kcal)**

Zupa pomidorowa (75 kcal)	1 porcja
Kotlet schabowy (176 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem (68 kcal)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty (81 kcal)	1 porcja
Kompot (33 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,\*

**► Podwieczorek (209kcal)**

Herbata malinowa (2kcal)	1 szklanka (150ml)
Budyń (157 kcal)	1 porcja
Nektarynka (50kcal)	1 sztuka (100g)

ALERGENY 1,7,\*

**25.10.2024** (piątek)**► 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
Kiełki rzodkiewki (3kcal)	1 szczypta (8g)

ALERGENY 1,7,\*

**► Obiad (454kcal)**

Zupa grochowa z makaronem (189 kcal)	1 porcja
Paluszki rybne z piekarnika (95 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem (68 kcal)	1 porcja
Surówka z selera z ogórkiem kiszonym i kukurydzą (69 kcal)	1 porcja





Kompot (33 kcal)

1 porcja

ALERGENY 1,3,4,7,9\*

**▶ 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,\*