

**25.11.2024** (poniedziałek)**▶ Śniadanie (369kcal)**

| | |
|------------------------------------|------------------|
| Szynka wiejska (51kcal) | 1 porcja (20g) |
| Masło ekstra (75kcal) | 2/3 porcji (10g) |
| HERBATA (6kcal) | 150ml |
| Chleb wiejski (99kcal) | 2 porcje (40g) |
| Zupa mleczna z płatkami (134 kcal) | 1 porcja |
| Papryka czerwona (3kcal) | 1/8 sztuki (10g) |
| Ogórek (1kcal) | 1/8 sztuki (10g) |

ALERGENY 1,7,10*

▶ Obiad (495kcal)

| | |
|--|----------|
| Zupa ziemniaczana z pomidorami 250ml (79 kcal) | 1 porcja |
| Pełnoziarniste spaghetti bolognese 180g (283 kcal) | 1 porcja |
| Kompot150ml (33 kcal) | 1 porcja |
| OWOC (100kcal) | 100g |

ALERGENY 1,7,9*

▶ Podwieczorek (121kcal)

| | |
|----------------------------|----------------|
| Cząstki marchewki (7 kcal) | 1 porcja |
| Ciastka owsiane (108kcal) | 2 sztuki (24g) |
| HERBATA (6kcal) | 150ml |

ALERGENY 1,3,7,*

**26.11.2024** (wtorek)**▶ Śniadanie (145kcal)**

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

| | |
|---------------------------------|-----------------------|
| Chleb graham (46kcal) | 2/3 kromki (20g) |
| Herbata owocowo-ziołowa (2kcal) | 3/4 szklanki (150ml) |
| Szynka biała, gotowana (19kcal) | 1 i 2/3 plastra (20g) |
| Pomidor (2kcal) | 1/8 sztuki (10g) |
| Roszonka (1kcal) | 1/3 garści (10g) |

ALERGENY 1,7,*

► Obiad (627kcal)

| | |
|---|----------|
| Zupa z zielonego groszku i pora 250ml (220 kcal) | 1 porcja |
| Ziemniaki z koperkiem i masłem 150g (68 kcal) | 1 porcja |
| Pieczona polędwica 50g w sosie pieczarkowym 60ml (238 kcal) | 1 porcja |
| Surówka wielowarzywna 80g (68 kcal) | 1 porcja |
| Kompot 150ml (33 kcal) | 1 porcja |

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (133kcal)

| | |
|-------------------------------|--------------|
| Chrupki kukurydziane (19kcal) | 1 garść (5g) |
| Kisiel z jabłkiem (114 kcal) | 1 porcja |

ALERGENY 1,7,*

**27.11.2024 (środa)****► Śniadanie (294kcal)**

| | |
|---|------------------|
| 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) |
| Kiełki rzodkiewki (4kcal) | 2 szczypty (10g) |
| Salata rzymska (2kcal) | 1/8 sztuki (10g) |

ALERGENY 1,7,9*

▶ **Obiad (385kcal)**

| | |
|---|----------------|
| Zupa meksykańska 250ml (131 kcal) | 1 porcja |
| Naleśniki z serem i jabłkiem (204 kcal) | 1 porcja |
| Kompot 150ml (33 kcal) | 1 porcja |
| Mus z marchwi (17kcal) | 1 porcja (80g) |

ALERGENY 1,3,7,9*

▶ **Podwieczorek (233kcal)**

| | |
|---|------------------|
| Herbata czarna, napar z cukrem (30kcal) | 1 porcja (150ml) |
| Kanapki z serkiem warzywnym (203 kcal) | 1 porcja |

ALERGENY 1,7,*

**28.11.2024** (czwartek)▶ **Śniadanie (391kcal)**

| | |
|---|----------------------|
| Herbata owocowo-ziołowa "jabłko z gruszką" Herbapol (167kcal) | 3/4 szklanki (150ml) |
| Ogórek kiszony (2kcal) | 1/3 sztuki (20g) |
| Masło ekstra (75kcal) | 2/3 porcji (10g) |
| Chleb zwykły (104kcal) | 40g |
| Pasztet z kurczaka, pieczony (43kcal) | 2/3 plastra (20g) |

ALERGENY 1,3,7,9,*

▶ **Obiad (374kcal)**

| | |
|---|----------|
| Krupnik z kaszą pęczak 250ml (59 kcal) | 1 porcja |
| Ziemniaki z koperkiem i masłem 150g (68 kcal) | 1 porcja |
| Kotlet schabowy 80g (155 kcal) | 1 porcja |

Salatka z sałaty lodowej z marchewką , kiełkami i szczypiorkiem 80g (24 kcal) 1 porcja

Sok marchwiowy (68kcal) 3/4 szklanki (150ml)

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (181kcal)

Pancakes - naleśniczki amerykańskie (150 kcal) 1 porcja

Borówka amerykańska, surowa (31kcal) 1 porcja (50g)

ALERGENY 1,7,*



29.11.2024 (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 grysikiem (135 kcal) 1 porcja

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

ALERGENY 1,7,4,9*

► Obiad (489kcal)

Żurek z ziemniakami 250ml (156 kcal) 1 porcja

Kluski leniwe z masłem i cukrem trzcinowym 120g (215 kcal) 1 porcja

Kompot 150ml (33 kcal) 1 porcja

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

ALERGENY 1,7,9*

► Podwieczorek (164kcal)

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

DROŻDŻÓWKA „ CYNAMONKA" (123kcal) 50g

Jabłko (8kcal) 1/3 sztuki (15g)

ALERGENY 1,7,*



02.12.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie (345kcal)

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 (113 kcal) 1 porcja

Rukola (3kcal) 1/2 garści (10g)

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

ALERGENY 1,7,10*

► Obiad (545kcal)

Zupa brokułowa250ml (47 kcal) 1 porcja

Gulasz wieprzowy100g (327 kcal) 1 porcja

Makaron pene pełnoziarnisty100g (57 kcal) 1 porcja

Surówka z czerwonej kapusty80g (81 kcal) 1 porcja

Kompot150ml (33 kcal) 1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*

► Podwieczorek (157kcal)

Jogurt naturalny - Skyr (93kcal) 1 opakowanie (150g)

Biszkopty maślane (64kcal) 2 sztuki (20g)

ALERGENY 1,3,7,*

**03.12.2024 (wtorek)****► Śniadanie (214kcal)**

| | |
|-----------------------------------|--------------------|
| Masło ekstra (112kcal) | 1 porcja (15g) |
| Chleb graham (69kcal) | 1 kromka (30g) |
| Herbata ziołowa, rumianek (2kcal) | 1 szklanka (150ml) |
| Szynka wędzona, chuda (28kcal) | 1 porcja (20g) |
| Ogórek (1kcal) | 1/8 sztuki (10g) |
| Pomidor koktajlowy (2kcal) | 1/2 sztuki (10g) |

ALERGENY 1,3,7,*

► Obiad (486kcal)

| | |
|---|----------|
| Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml (67 kcal) | 1 porcja |
| Kotlet drobiowy mielony 80g (286 kcal) | 1 porcja |
| Ziemniaki z koperkiem i masłem 150g (68 kcal) | 1 porcja |
| Surówka z buraczkami i jabłkiem (32 kcal) | 1 porcja |
| Kompot 150ml (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,*

**04.12.2024 (środa)****► Śniadanie (288kcal)**

| | |
|-----------------------------------|----------------------|
| 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) | 3/4 szklanki (150ml) |
| Papryka czerwona (3kcal) | 1/8 sztuki (10g) |

ALERGENY 1,3,7,*

► Obiad (420kcal)

| | |
|---|----------|
| Bulion wołowy z zacierkami 250ml (141 kcal) | 1 porcja |
| Ziemniaki z koperkiem i masłem 150g (68 kcal) | 1 porcja |
| Mizeria z szczypiorkiem i jogurtem naturalnym 80g (32 kcal) | 1 porcja |
| Potrąwka z gotowanej wołowiny z czerwoną papryką 80g (146 kcal) | 1 porcja |
| Kompot 150ml (33 kcal) | 1 porcja |

Alergeny 1,3,7,9

► Podwieczorek (184kcal)

| | |
|--|----------|
| Wafle ryżowe naturalne Sonko (75kcal) | 20g |
| Galaretka owocowa (83 kcal) | 1 porcja |
| Bitą śmietaną (wyrób własny) (26 kcal) | 1 porcja |

ALERGENY 1,7,9*

**05.12.2024** (czwartek)**► Śniadanie (419kcal)**

| | |
|---|----------------------|
| Chleb wiejski (50kcal) | 1 porcja (20g) |
| Masło ekstra (75kcal) | 2/3 porcji (10g) |
| Pasta warzywna (159 kcal) | 1 porcja |
| Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal) | 2/3 szklanki (150ml) |
| Zupa mleczna z grysiem (135 kcal) | 1 porcja |

ALERGENY 1,3,7,9,*

► Obiad (354kcal)

| | |
|--|----------|
| Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (42 kcal) | 1 porcja |
| Kasza gryczana 100g (103 kcal) | 1 porcja |
| Bitki w sosie węgierskim (111 kcal) | 1 porcja |
| Surówka z selera i ogórka kiszzonego 80g (65 kcal) | 1 porcja |
| Kompot 150g (33 kcal) | 1 porcja |

ALERGENY 1,3,7,9,*

► Podwieczorek (119kcal)

| | |
|--|----------------|
| Salatka warzywno- owocowa ze słonecznikiem (36 kcal) | 1 porcja |
| Wafle ryżowe (83kcal) | 2 sztuki (20g) |

ALERGENY 1,3,7,9,7*

**06.12.2024 (piątek)****► Śniadanie (217kcal)**

| | |
|---------------------------|--------------------|
| Chleb graham (69kcal) | 1 kromka (30g) |
| Masło ekstra (75kcal) | 2/3 porcji (10g) |
| Ser gouda (64kcal) | 1 sztuka (20g) |
| Kiełki rzodkiewki (2kcal) | 1 szczypta (5g) |
| Herbata cytrynowa (6kcal) | 1 szklanka (150ml) |
| Mix sałat (1kcal) | 1/7 porcji (10g) |

ALERGENY 1,3,7,*

► Obiad (381kcal)

| | |
|---|----------|
| Zupa jarzynowa z brązowym ryżem (73 kcal) | 1 porcja |
|---|----------|



| | |
|---|----------|
| Ziemniaki puree (68 kcal) | 1 porcja |
| Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem (98 kcal) | 1 porcja |
| Kotleciki rybne (109 kcal) | 1 porcja |
| Kompot 150g (33 kcal) | 1 porcja |

ALERGENY 1,3,4,9,*

► Podwieczorek (280kcal)

| | |
|--------------------------------|------------------|
| Kakao na mleku 150g (132 kcal) | 1 porcja |
| Ciasto marchewkowe (133 kcal) | 1 porcja |
| Jabłko (15kcal) | 2/3 sztuki (30g) |

ALERGENY 1,3,7,9,*