

**09.12.2024** (poniedziałek)**▶ Śniadanie (237kcal)**

| | |
|-----------------------------------|--------------------|
| Chleb wiejski (99kcal) | 2 porcje (40g) |
| Masło ekstra (112kcal) | 1 porcja (15g) |
| Herbata malinowa (2kcal) | 1 szklanka (150ml) |
| Salata (2kcal) | 1/8 sztuki (10g) |
| Szynka z piersi kurczaka (19kcal) | 1 plaster (20g) |
| Papryka czerwona (3kcal) | 1/8 sztuki (10g) |

Alergeny 1,3,7,9,*

▶ Obiad (513kcal)

| | |
|---|----------|
| Zupa ziemniaczana z pomidorami 250ml (112 kcal) | 1 porcja |
| Łazanki z kapustą i mięsem (268 kcal) | 1 porcja |
| Kompot 150ml (33 kcal) | 1 porcja |
| OWOC (100kcal) | 100g |

ALERGENY 1,3,7,9,*

▶ Podwieczorek (222kcal)

| | |
|--|----------|
| PALUCH KUKURYDZIANY (9kcal) | 20g |
| Budyń z tartą gorzką czekoladą 80% - 150g (213 kcal) | 1 porcja |

ALERGENY 1,7,*

**10.12.2024** (wtorek)**▶ Śniadanie (298kcal)**

| | |
|---|------------------|
| Masło ekstra (75kcal) | 2/3 porcji (10g) |
| Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony (31kcal) | 1 porcja (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 (345kcal)

Zupa koperkowa z brązowym ryżem 250ml (65 kcal) 1 porcja

Surówka z jabłkiem , marchewką , jogurtem naturalnym i prażonym słonecznikiem 80g (37 kcal) 1 porcja

Filet z indyka pieczony 50g w sosie własnym 50ml (142 kcal) 1 porcja

Ziemniaki puree 150g (68 kcal) 1 porcja

Kompot z śliwkami 150g (33 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (294kcal)

Herbata malinowa (2kcal) 1 szklanka (150ml)

Banan (97kcal) 1 porcja (100g)

Batony owsiane (195 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,7,9*



11.12.2024 (środa)

► Śniadanie (315kcal)

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

Chleb wiejski (128kcal) 50g

Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem (83 kcal) 1 porcja

Kawa zbożowa z mlekiem 2% tłuszczu 150ml (29 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,7,9*

► Obiad (505kcal)

| | |
|------------------------------------|----------|
| Zupa z soczewicy 250ml (114 kcal) | 1 porcja |
| Pierogi ukraińskie 150g (286 kcal) | 1 porcja |
| Surówka colesław80g (72 kcal) | 1 porcja |
| Kompot 150ml (33 kcal) | 1 porcja |

ALERGENY 1,3,7,9,*

► Podwieczorek (229kcal)

| | |
|--------------------------------------|-----------------|
| Serek waniliowy (134kcal) | 1 sztuka (100g) |
| Herbatniki Bebe - Jutrzenka (88kcal) | 4 sztuki (20g) |
| Cząstki marchewki (7 kcal) | 1 porcja |

Alergeny 1,7,9,*

**12.12.2024** (czwartek)**► Śniadanie (255kcal)**

| | |
|----------------------------------|------------------|
| Pomidor koktajlowy (2kcal) | 1/2 sztuki (10g) |
| Masło ekstra (75kcal) | 2/3 porcji (10g) |
| Chleb zwykły (104kcal) | 40g |
| Ser edamski, tłusty (63kcal) | 1 plaster (20g) |
| Kiełki rzodkiewki (4kcal) | 2 szczypty (10g) |
| Herbata z mlekiem 150ml (7 kcal) | 1 porcja |

ALERGENY 1,3,4,7,*

► Obiad (531kcal)

| | |
|---|----------|
| Zupa kalafiorowa z parmezanem250ml (126 kcal) | 1 porcja |
| Sos pomidorowy 60ml (43 kcal) | 1 porcja |
| Risotto z mięsem i warzywami 180g (241 kcal) | 1 porcja |
| Surówka z kiszzonego ogórka ,selera, kukurydzy i oliwą z oliwek 80g (88 kcal) | 1 porcja |

Kompot 150g (33 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

► Podwieczorek (199kcal)

Gofry biszkoptowe (99kcal) 1 sztuka (21g)

OWOC (100kcal) 100g

ALERGENY 1,3,7,*



13.12.2024 (piątek)

► Śniadanie (340kcal)

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

Chleb zwykły (131kcal) 50g

Pasta rybna z pietruszką (37 kcal) 1 porcja

Ogórek (1kcal) 1/8 sztuki (10g)

Zupa mleczna z grysikiem (89 kcal) 1 porcja

Herbata 150ml (7 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,4,7,9*

► Obiad (456kcal)

Barszcz ukraiński 250ml (170 kcal) 1 porcja

Makaron zapiekany z jabłkiem, cynamonem 160g (168 kcal) 1 porcja

Kompot 150g (33 kcal) 1 porcja

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

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (176kcal)

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

Drożdżówka z serem (133kcal) 1 porcja (50g)

Cząstki jabłka (13 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,3,7,*



16.12.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie (343kcal)

Chleb żytni (129kcal) 1 kromka (50g)

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

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

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

ALERGENY 1,7,10*

► Obiad (404kcal)

Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml (56 kcal) 1 porcja

Pełnoziarniste spaghetti bolognese 120g (215 kcal) 1 porcja

Kompot 150g (33 kcal) 1 porcja

OWOC (100kcal) 100g

ALERGENY 1,3,7,9,*

► Podwieczorek (236kcal)

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

Fit Ciasteczka Zbożowe z jagodą Bez Cukru - Sante (168kcal) 4 sztuki (40g)

ALERGENY 1,3,7,*



17.12.2024 (wtorek)

▶ Śniadanie (256kcal)

| | |
|--------------------------|--------------------|
| Chleb wiejski (99kcal) | 2 porcje (40g) |
| Masło ekstra (112kcal) | 1 porcja (15g) |
| Herbata malinowa (2kcal) | 1 szklanka (150ml) |
| Papryka czerwona (3kcal) | 1/8 sztuki (10g) |
| Kabanosy (27kcal) | 1/5 sztuki (10g) |
| Rukola (3kcal) | 1/2 garści (10g) |
| Szynka parzona (10kcal) | 2/3 plastra (10g) |

Alergeny 1,3,7,9,*

▶ Obiad (346kcal)

| | |
|--|----------|
| Krupnik z kaszą pęczak250ml (37 kcal) | 1 porcja |
| Kotlet schabowy80g (176 kcal) | 1 porcja |
| Ziemniaki puree 150g (68 kcal) | 1 porcja |
| Surówka z buraczkami i jabłkiem80g (32 kcal) | 1 porcja |
| Kompot 150g (33 kcal) | 1 porcja |

ALERGENY 1,3,7,9,*

▶ Podwieczorek (376kcal)

| | |
|----------------------------------|----------------|
| Wafle ryżowe z dżemem (231 kcal) | 1 porcja |
| Mandarynki (29kcal) | 1 sztuka (65g) |
| KAKAO 150ML (116kcal) | 150ml |

ALERGENY 1,7,9*

**18.12.2024** (środa)**▶ Śniadanie (264kcal)**

| | |
|----------------------------|------------------|
| Ogórek kiszony (2kcal) | 1/3 sztuki (20g) |
| Masło ekstra (75kcal) | 2/3 porcji (10g) |
| HERBATA (6kcal) | 150ml |
| Chleb pszenny (65kcal) | 1 porcja (25g) |
| Parówki z szynki (116kcal) | 1 sztuka (40g) |

ALERGENY 1,3,7,9*

▶ Obiad (402kcal)

| | |
|---|----------------------|
| Zupa gulaszowa 250ml (166 kcal) | 1 porcja |
| Pampuchy na parze 2szt z sosem owocowym 60ml (78 kcal) | 1 porcja |
| Kompot 150g (33 kcal) | 1 porcja |
| Fit Ciasteczka Zbożowe z morelą Bez Cukru Sante (125kcal) | 1/8 opakowania (30g) |

ALERGENY 1,3,7,9,*

▶ Podwieczorek (248kcal)

| | |
|-------------------------------|----------------|
| Kanapki z hummusem (231 kcal) | 1 porcja |
| Pomidor koktajlowy (4kcal) | 1 sztuka (20g) |
| Herbata czarna (13 kcal) | 1 porcja |

Alergeny 1,3,7,9,*

**19.12.2024** (czwartek)**▶ Śniadanie (234kcal)**

| | |
|-----------------------------------|--------------------|
| Chleb żytni staropolski (92kcal) | 1 kromka (40g) |
| Masło ekstra (75kcal) | 2/3 porcji (10g) |
| Herbata ziołowa, rumianek (2kcal) | 1 szklanka (150ml) |

| | |
|----------------------------|------------------|
| Ser gouda, tłusty (64kcal) | 1 sztuka (20g) |
| Roszonka (1kcal) | 1/3 garści (10g) |

ALERGENY 1,4,3,7,9*

► Obiad (504kcal)

| | |
|--|----------|
| Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (44 kcal) | 1 porcja |
| Klopsiki drobiowe 80g w sosie koperkowym 50ml (144 kcal) | 1 porcja |
| Kasza jęczmienna 100g (168 kcal) | 1 porcja |
| Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego i pora 80g (115 kcal) | 1 porcja |
| Kompot 150g (33 kcal) | 1 porcja |

Alergeny 1,3,7,9,*

► Podwieczorek (258kcal)

| | |
|--|------------------|
| Kanapki z bananowym twarogiem (228 kcal) | 1 porcja |
| Herbata czarna, napar z cukrem (30kcal) | 1 porcja (150ml) |

**20.12.2024** (piątek)**► Śniadanie (402kcal)**

| | |
|-------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z grysikiem (135 kcal) | 1 porcja |
| Bagietki francuskie (142kcal) | 1/6 sztuki (50g) |
| Ogórek (3kcal) | 1/8 sztuki (20g) |
| Szynka wiejska (50kcal) | 2 porcje (40g) |
| Masło (72kcal) | 1 plaster (10g) |

ALERGENY 1,3,7,9,*

► Obiad (435kcal)

| | |
|--|----------|
| Zupa jarzynowa z lanym ciastem 250ml (90 kcal) | 1 porcja |
| Ziemniaki z koperkiem i masłem 150g (68 kcal) | 1 porcja |
| Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem 80g (121 kcal) | 1 porcja |



Paluszki rybne z piekarnika 2 szt (123 kcal) 1 porcja

Kompot 150ml (33 kcal) 1 porcja

Alergeny 1,3,4,7,9,*

► Podwieczorek (170kcal)

Sok jabłkowy (62kcal) 1 szklanka (150ml)

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

Alergeny 1,3,7,9,*