

**20.01.2025** (poniedziałek)**▶ Śniadanie (371kcal)**

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 (6kcal)	1/8 sztuki (20g)

ALERGENY 1,7,10*

▶ Obiad (426kcal)

Zupa porowa z ziemniakami 250g (91 kcal)	1 porcja
Łazanki z kapustą i mięsem 180g (268 kcal)	1 porcja
Kompot 150ml (42 kcal)	1 porcja
Jabłko (25kcal)	1 sztuka (50g)

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,*

**21.01.2025** (wtorek)**▶ Śniadanie (202kcal)**

Chleb zwykły (39kcal)	1/3 kromki (15g)
Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)

Herbata czarna, napar z cukrem (30kcal)	1 porcja (150ml)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Szynka z indyka (17kcal)	1 i 1/3 plastra (20g)
Pomidor (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

ALERGENY 1,7,9*

► Obiad (453kcal)

Zupa pieczarkowa250g (173 kcal)	1 porcja
Pieczona polędwica50g w sosie40g (72 kcal)	1 porcja
Kasza gryczana100g (103 kcal)	1 porcja
Surówka colesław (72 kcal)	1 porcja
Kompot150g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (260kcal)

Chrupki kukurydziane (19kcal)	1 garść (5g)
Galaretką owocową z bitą śmietaną (wyrób własny) (212 kcal)	1 porcja
Mandarynki (29kcal)	1 sztuka (65g)

ALERGENY 1,7,*

**22.01.2025** (środa)**► Śniadanie (198kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb graham (46kcal)	2/3 kromki (20g)
Herbata owocowo-zielona (2kcal)	3/4 szklanki (150ml)
Ser żółty (71 kcal)	1 porcja
Pomidor (4kcal)	1/8 sztuki (20g)

ALERGENY 1,7,*

▶ **Obiad (539kcal)**

Żurek z ziemniakami 250ml z 1/2 jajka (125 kcal)	1 porcja
Naleśniki z serem i jabłkiem (229 kcal)	1 porcja
Kompot 150ml (33 kcal)	1 porcja
Ciastka sante (152 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9

▶ **Podwieczorek (181kcal)**

Pancakes - naleśniczki amerykańskie (150 kcal)	1 porcja
Borówka amerykańska, surowa (31kcal)	1 porcja (50g)

ALERGENY 1,7,*

**23.01.2025** (czwartek)▶ **Śniadanie (418kcal)**

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 (131kcal)	50g
Pasztet z kurczaka, pieczony (43kcal)	2/3 plastra (20g)

ALERGENY 1,3,7,9,*

▶ **Obiad (340kcal)**

Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami z koperkiem 250g (125 kcal)	1 porcja
Gulasz drobiowy z leczem 140g (156 kcal)	1 porcja
Ryż brązowy 100g (26 kcal)	1 porcja

Kompot 150g (33 kcal) 1 porcja

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,*



24.01.2025 (piątek)

► Śniadanie (308kcal)

Chleb wielkopolski (52kcal) 1 kromka (20g)

Masło (143kcal) 2 plastry (20g)

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

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

ALERGENY 1,3,7,9,*

► Obiad (501kcal)

Zupa koperkowa z makaronem 250g (95 kcal) 1 porcja

Kotleciki rybne 80g (207 kcal) 1 porcja

Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem 80g (98 kcal) 1 porcja

Ziemniaki z koperkiem i masłem 150g (68 kcal) 1 porcja

Kompot 150g (33 kcal) 1 porcja

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

► Podwieczorek (174kcal)

Ciasto marchewkowe (133 kcal) 1 porcja

Sok wielowarzywny (41kcal) 1 szklanka (150ml)

Alergeny 1,3,7,9,*

**27.01.2025** (poniedziałek)**▶ Śniadanie (392kcal)**

Chleb zwykły (131kcal)	50g
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Zupa mleczna z grysiem (135 kcal)	1 porcja
Herbata czarna, napar z cukrem (30kcal)	1 porcja (150ml)
Szynka z indyka (17kcal)	1 i 1/3 plastra (20g)
Pomidor koktajlowy (4kcal)	1 sztuka (20g)

ALERGENY 1,7,4,9*

▶ Obiad (402kcal)

Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml (57 kcal)	1 porcja
Pełnoziarniste spaghetti bolognese 120g (215 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja
Banan (97kcal)	1 porcja (100g)

ALERGENY 1,7,9*

▶ Podwieczorek (197kcal)

Wafle ryżowe naturalne Sonko (75kcal)	20g
Kisiel z owocami (122 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,9*

**28.01.2025** (wtorek)**▶ Śniadanie (292kcal)**

Chleb wiejski (50kcal)	1 porcja (20g)
------------------------	----------------

Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	2/3 szklanki (150ml)
Zupa mleczna z grysiem (135 kcal)	1 porcja
Szczypiorek (7kcal)	4 łyżki (20g)
Serek naturalny - Bieluch (25kcal)	3/4 łyżki (20g)

ALERGENY 1,3,7,9,*

► Obiad (500kcal)

Ziemniaki z koperkiem i masłem 150g (68 kcal)	1 porcja
Surówka z jabłkiem , marchewką , jogurtem naturalnym 80g (37 kcal)	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (84 kcal)	1 porcja
Kotlet drobiowy w panierce 80g (278 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

► Podwieczorek (119kcal)

Jogurt grecki, niskotłuszczowy (73kcal)	5 łyżek (100g)
Granola czekoladowa Sante (46kcal)	1/8 opakowania (10g)

ALERGENY 1,7,*

**29.01.2025 (środa)****► Śniadanie (154kcal)**

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

ALERGENY 1,3,7,*

▶ **Obiad (509kcal)**

Zupa z zielonego groszku i pora250ml (220 kcal)	1 porcja
Bitki50gw sosie węgierskim40g (111 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus100g (113 kcal)	1 porcja
Surówka z buraczkami i jabłkiem80g (32 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

▶ **Podwieczorek (291kcal)**

Bułeczki cynamonowe z rodzynkami (149kcal)	1 sztuka (40g)
Kakao na mleku 150g (132 kcal)	1 porcja
Jabłko (10kcal)	1/3 sztuki (20g)

ALERGENY 1,3,7,9,*

**30.01.2025** (czwartek)▶ **Śniadanie (231kcal)**

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)
Szynka wiejska (25kcal)	1 porcja (20g)
Kiełki lucerny (5kcal)	2 łyżki (20g)

ALERGENY 1,3,7,*

▶ **Obiad (638kcal)**

Krupnik z kaszą pęczak250ml (243 kcal)	1 porcja
----------------------------------------	----------

Rumsztyk z zieloną pietruszką80g (270 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem150g (68 kcal)	1 porcja
Salatka z sałaty lodowej z marchewką80g (24 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

► Podwieczorek (178kcal)

Budyń z owocami150ml (157 kcal)	1 porcja
Biszkopty (21kcal)	2 sztuki (6g)

ALERGENY 1,7,*

**31.01.2025 (piątek)****► Śniadanie (190kcal)**

Chleb graham (69kcal)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Herbata cytrynowa (6kcal)	1 szklanka (150ml)
Mix sałat (3kcal)	1/4 porcji (20g)
Pasta rybna ze szczypiorkiem i pietruszką (37 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,4,7,*

► Obiad (525kcal)

Barszcz ukraiński250ml (170 kcal)	1 porcja
Pierogi150g (286 kcal)	1 porcja
Sok marchwiowo-brzoskwiniowy (69kcal)	1 szklanka (150ml)

ALERGENY 1,3,9,*

**► Podwieczorek (213kcal)**

Rogalik maślaný (203kcal)

1 porcja (50g)

Jabłko (10kcal)

1/3 sztuki (20g)

ALERGENY 1,3,7,9,7*