

**03.02.2025** (poniedziałek)**▶ Śniadanie (237kcal)**

Chleb wiejski (99kcal)	2 porcje (40g)
Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
Herbata malinowa (2kcal)	3/4 szklanki (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 (452kcal)**

Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml (47 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 (287kcal)**

Kanapki z ogórkowym twarożkiem (285 kcal)	1 porcja
Herbata ziołowa, parzona (2kcal)	1 szklanka (150ml)

ALERGENY 1,7,\*

**04.02.2025** (wtorek)**▶ Śniadanie (298kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (31kcal)	1 porcja (20g)

Zupa mleczna z płatkami (134 kcal)	1 porcja
Herbata miętowa (3kcal)	1 szklanka (150ml)
Bułka francuska (55kcal)	2 kromki (20g)

ALERGENY 1,3,7,9\*

**► Obiad (491kcal)**

Zupa pieczarkowa z ziemniakami 250ml (64 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna 100g (168 kcal)	1 porcja
Drobiowe pulpety w sosie koperkowym 130g (145 kcal)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty 80g (81 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,\*

**► Podwieczorek (269kcal)**

Herbata malinowa (2kcal)	3/4 szklanki (150ml)
Mufinki śmietankowe 1 sz (254 kcal)	1 porcja
Cząstki jabłka (13 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,9\*

**05.02.2025 (środa)****► Śniadanie (168kcal)**

Chleb pszenny (65kcal)	1 porcja (25g)
Masło (72kcal)	1 plaster (10g)
Herbata ziołowa, parzona (2kcal)	1 szklanka (150ml)
Pomidor (4kcal)	1/8 sztuki (20g)
Szynka wiejska (25kcal)	1 porcja (20g)

Alergeny- 1,3,7,9

**► Obiad (632kcal)**

Kapuśniak z pomidorami 250ml (102 kcal)	1 porcja
Kluski leniwe z masłem i cukrem trzcinowym 120g (472 kcal)	1 porcja
Kompot 150ml (33 kcal)	1 porcja
Jabłko (25kcal)	1 sztuka (50g)

ALERGENY 1,3,7,9,\*

**► Podwieczorek (236kcal)**

Serek waniliowy (134kcal)	1 sztuka (100g)
Herbatniki Bebe - Jutrzenka (88kcal)	4 sztuki (20g)
Mandarynki (14kcal)	1/2 sztuki (32g)

Alergeny 1,7,9,\*

**06.02.2025** (czwartek)**► Śniadanie (321kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb zwykły (131kcal)	50g
HERBATA (6kcal)	150ml
Ogórek (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Zupa mleczna z grysiem (89 kcal)	1 porcja
Szynka z indyka (17kcal)	1 i 1/3 plastra (20g)

ALERGENY 1,4,7,9\*

**► Obiad (688kcal)**

Rosółek na grysiku 250ml (163 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem 150g (68 kcal)	1 porcja
Surówka wielowarzywna (68 kcal)	1 porcja
Kotlet schabowy 80g (356 kcal)	1 porcja

Kompot 150ml (33 kcal)

1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9\*

▶ **Podwieczorek (46kcal)**

Herbata malinowa (2kcal)

3/4 szklanki (150ml)

Galaretka z owocami (44 kcal)

1 porcja

ALERGENY 1,3,7,\*

**07.02.2025** (piątek)▶ **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 (528kcal)**

Zupa jarzynowa z lanym ciastem 250ml (90 kcal)

1 porcja

Ziemniaki z koperkiem i masłem 150g (68 kcal)

1 porcja

Paluszki rybne z piekarnika 2 szt (216 kcal)

1 porcja

Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem 80g (121 kcal)

1 porcja

Kompot 150ml (33 kcal)

1 porcja

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

▶ **Podwieczorek (146kcal)**

Drożdżówka z serem (133kcal)

1 porcja (50g)

Słupki z marchewki (7 kcal)

1 porcja

Herbata cytrynowa (6kcal)

1 szklanka (150ml)

Alergeny- 1,3,7,9,\*

**10.02.2025** (poniedziałek)**► Śniadanie (254kcal)**

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 cytrynowa (6kcal)

1 szklanka (150ml)

ALERGENY 1,3,4,7,\*

**► Obiad (537kcal)**

Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml (139 kcal)

1 porcja

Łazanki z kapustą i kiełbasą 180g (268 kcal)

1 porcja

Kompot 150ml (33 kcal)

1 porcja

Banan (97kcal)

1 porcja (100g)

ALERGENY 1,3,7,9,\*

**► Podwieczorek (278kcal)**

Maślanka, truskawkowa (110kcal)

1 porcja (150ml)

Fit Ciasteczka Zbożowe z jagodą Bez Cukru Sante (168kcal)

4 sztuki (40g)

ALERGENY 1,3,7,\*

**11.02.2025 (wtorek)****▶ Śniadanie (342kcal)**

Chleb żytni (129kcal)	1 kromka (50g)
Szynka z indyka (17kcal)	1 i 1/3 plastra (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Zupa mleczna z płatkami (113 kcal)	1 porcja
Papryka czerwona (6kcal)	1/8 sztuki (20g)
Herbata owocowo-ziołowa (2kcal)	1 szklanka (150ml)

ALERGENY 1,7,10\*

**▶ Obiad (343kcal)**

Bulion wołowy z zacierkami 250ml (128 kcal)	1 porcja
Potrawka z gotowanej wołowiny 80g (82 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem 150g (68 kcal)	1 porcja
Surówka z buraczkami i jabłkiem 80g (32 kcal)	1 porcja
Kompot 150ml (33 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,\*

**▶ Podwieczorek (295kcal)**

Kisiel z owocami (121 kcal)	1 porcja
Cząstki jabłka (13 kcal)	1 porcja
Baton Crunchy, śliwkowy w polewie jogurtowej Sante (161kcal)	1 sztuka (40g)

ALERGENY 1,3,7,\*

**12.02.2025 (środa)****▶ Śniadanie (238kcal)**

Chleb wiejski (99kcal)	2 porcje (40g)
------------------------	----------------

Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
Herbata malinowa (2kcal)	3/4 szklanki (150ml)
Papryka czerwona (3kcal)	1/8 sztuki (10g)
Rukola (3kcal)	1/2 garści (10g)
Szynka biała, gotowana (19kcal)	1 porcja (20g)

Alergeny 1,3,7,9,\*

**► Obiad (592kcal)**

Zupa z soczewicy 250ml (114 kcal)	1 porcja
Pampuchy na parze z sosem owocowym 50ml (361 kcal)	1 porcja
Kompot 150ml (33 kcal)	1 porcja
Fit Ciasteczka Zbożowe z morelą Bez Cukru Sante (84kcal)	1/8 opakowania (20g)

ALERGENY 1,3,7,9,\*

**► Podwieczorek (238kcal)**

Kanapki z hummusem (231 kcal)	1 porcja
Pomidor koktajlowy (4kcal)	1 sztuka (20g)
Herbata miętowa (3kcal)	1 szklanka (150ml)

Alergeny 1,3,7,9

**13.02.2025 (czwartek)****► Śniadanie (170kcal)**

Ogórek kiszony (2kcal)	1/3 sztuki (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Pasztet drobiowy (wyrób własny) (21 kcal)	1 porcja
Chleb graham (69kcal)	1 kromka (30g)
Herbata miętowa (3kcal)	1 szklanka (150ml)

ALERGENY 1,3,7,9\*

**► Obiad (458kcal)**

Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (65 kcal)	1 porcja
Filet z indyka pieczony w sosie własnym 80g (142 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego i pora 80g (115 kcal)	1 porcja
Kasza gryczana (103 kcal)	1 porcja
Kompot z śliwkami 150g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9\*

**► Podwieczorek (154kcal)**

Koktajl bananowy 150ml (121 kcal)	1 porcja
Chałka zdobna (33kcal)	1/8 sztuki (10g)

ALERGENY 1,7,9\*

**14.02.2025 (piątek)****► Śniadanie (207kcal)**

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

ALERGENY 1,4,3,7,\*

**► Obiad (508kcal)**

Żurek z ziemniakami 250ml (156 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z białym serem, masłem i miodem 160g (220 kcal)	1 porcja





---

Kompot 150g (33 kcal)

1 porcja

---

Mus jabłkowy (99kcal)

1 porcja (80g)

ALERGENY 1,3,7,9\*

---

▶ **Podwieczorek (402kcal)**

Herbata miętowa (3kcal)

1 szklanka (150ml)

Wafle gofrowe z owocami i bitą śmietaną (wyrób własny) (399 kcal)

1 porcja

ALERGENY 1,4,7,9\*