

**14.04.2025** (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 (560kcal)

Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami z koperkiem (125 kcal)	1 porcja
Łazanki z kapustą i mięsem (268 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja
Serek waniliowy (134kcal)	1 sztuka (100g)

ALERGENY 1,3,7,9,*

► Podwieczorek (252kcal)

PALUCH KUKURYDZIANY (9kcal)	20g
Budyń z tartą gorzką czekoladą 80% - 150g (213 kcal)	1 porcja
Morele, suszone (30kcal)	1/8 garści (10g)

ALERGENY 1,7,*

**15.04.2025** (wtorek)**► Śniadanie (292kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Zupa mleczna z płatkami (134 kcal)	1 porcja

Herbata miętowa (3kcal)	1 szklanka (150ml)
Bułka francuska (55kcal)	2 kromki (20g)
Serek z warzywami i szczypiorkiem20g (25 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► **Obiad (521kcal)**

Zupa ogórkowa z ziemniakami250ml (34 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna100g (168 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego i pora80g (115 kcal)	1 porcja
Polędwiczka wieprzowa w sosie własnym80g (171 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► **Podwieczorek (215kcal)**

Migdały (60kcal)	2/3 łyżki (10g)
Kakao na mleku (107 kcal)	1 porcja
Ciasto marchewkowe (48 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,9*

**16.04.2025 (środa)**► **Śniadanie (327kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb zwykły (131kcal)	50g
HERBATA (6kcal)	150ml
Ogórek (1kcal)	1/8 sztuki (10g)
Zupa mleczna z grysiem (89 kcal)	1 porcja
Polędwica sopocka (25kcal)	1 i 2/3 plastra (20g)

ALERGENY 1,4,7,9*

► **Obiad (525kcal)**

Zupa z fasolki szparagowej250ml (141 kcal)	1 porcja
Kluski leniwe z masłem i cukrem trzcinowym120g (266 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja
Chipsy warzywne (85kcal)	1 opakowanie (18g)

Alergeny 1,3,7,9,*

► **Podwieczorek (172kcal)**

Pancakes - naleśniczki amerykańskie (150 kcal)	1 porcja
Mandarynki (16kcal)	1/2 sztuki (35g)
Herbata cytrynowa (6kcal)	1 szklanka (150ml)

Alergeny1.3.7.9.*

**17.04.2025** (czwartek)► **Śniadanie (210kcal)**

Chleb graham (69kcal)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Ser edamski (63kcal)	1 plaster (20g)
Pomidor koktajlowy (2kcal)	1/2 sztuki (10g)
Mix sałat (1kcal)	1/7 porcji (10g)

Alergeny1,3,7,9,*

► **Obiad (614kcal)**

Zupa pomidorowa z makaronem250ml (196 kcal)	1 porcja
Kotlet mielony drobiowo - wieprzowy80g (286 kcal)	1 porcja

Surówka- marchew z jabłkiem i jogurtem naturalnym80g (31 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem150g (68 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

► Podwieczorek (206kcal)

Herbata malinowa (2kcal)	3/4 szklanki (150ml)
Kanapki z pasztetem (wyrób własny) i ogórkiem kiszonym (204 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,*

**18.04.2025 (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 (522kcal)

Zupa kalafiorowa z parmezanem250ml (124 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree150g (68 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej z burakiem i oliwą z oliwek80g (98 kcal)	1 porcja
Paluszki rybne z piekarnika (199 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,4,7,9*

► 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,*

**22.04.2025 (wtorek)****► Śniadanie (249kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb zwykły (104kcal)	40g
Kiełki rzodkiewki (4kcal)	2 szczypty (10g)
Herbata ziołowa, parzona (2kcal)	1 szklanka (150ml)
Kiełbasa żywiecka (61kcal)	5 plastrów (20g)
Papryka żółta (3kcal)	1/8 sztuki (10g)

ALERGENY 1,3,7,*

► Obiad (507kcal)

Rosół drobiowy z makaronem 250ml (73 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem 150g (68 kcal)	1 porcja
Potrawka z kurczaka 120ml (268 kcal)	1 porcja
Surówka z selera, ogórka kiszzonego, kukurydzy i jogurtu naturalnego 80g (65 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

► Podwieczorek (187kcal)

Kisiel z owocami (122 kcal)	1 porcja
CIASTKA BISZKOPTOWE (59kcal)	20g
HERBATA (6kcal)	150ml

ALERGENY 1,3,7,*

**23.04.2025** (środa)**► 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 (460kcal)

Zupa ziemniaczana z porami 250ml (112 kcal)	1 porcja
Pełnoziarniste spaghetti bolognese z passatą pomidorową 120ml (215 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja
OWOC (100kcal)	100g

Alergeny 1,3,7,9,*

► Podwieczorek (123kcal)

Salatka warzywno- owocowa ze słonecznikiem (36 kcal)	1 porcja
Herbata miętowa (3kcal)	1 szklanka (150ml)
Fit Ciasteczka Zbożowe z jagodą Bez Cukru - Sante (84kcal)	2 sztuki (20g)

ALERGENY 1,4,7,9*

**24.04.2025** (czwartek)**► Śniadanie (254kcal)**

Chleb wiejski (50kcal)	1 porcja (20g)
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)
Parówki drobiowe (84kcal)	1 sztuka (40g)

Alergeny 1,3,7,9,*

► Obiad (449kcal)

Krupnik z kaszą 250ml (55 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem 150g (68 kcal)	1 porcja
Kotlet schabowy 80g (176 kcal)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty 80g (81 kcal)	1 porcja
Sok marchwiowo-brzoskwiniowy (69kcal)	1 szklanka (150ml)

Alergeny 1,3,7,9,*

► Podwieczorek (330kcal)

KAKAO 150ML (116kcal)	150ml
Wafle ryżowe z dżemem (117 kcal)	1 porcja
Banan (97kcal)	1 porcja (100g)

ALERGENY 1,7,9*

**25.04.2025** (piątek)**► Śniadanie (203kcal)**

Chleb żytni staropolski (92kcal)	1 kromka (40g)
----------------------------------	----------------

Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Herbata ziołowa, rumianek (2kcal)	1 szklanka (150ml)
Papryka czerwona (3kcal)	1/8 sztuki (10g)
Roszonka (1kcal)	1/3 garści (10g)
PASTA RYBNA Z SEREM I SZCZYPIORKIEM (30kcal)	20g

ALERGENY 1,4,3,7,*

► Obiad (426kcal)

Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml (47 kcal)	1 porcja
Zapiekany ryż z jabłkiem, i cynamonem z polewą jogurtową (329 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja
Mus z marchwi (17kcal)	1 porcja (80g)

ALERGENY 1,3,7,9,*

► Podwieczorek (250kcal)

Rogalik maślany (203kcal)	1 porcja (50g)
Koktajl truskawkowy na maślanie 150ml (47 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,*