

**28.04.2025** (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 (513kcal)

Zupa ziemniaczana z pomidorami 250ml (112 kcal)	1 porcja
Łazanki z kapustą i mięsem 180g (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,*

**29.04.2025** (wtorek)**► 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 (380kcal)**

Zupa koperkowa z brązowym ryżem 250ml (65 kcal)

1 porcja

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

1 porcja

Ziemniaki puree 150g (68 kcal)

1 porcja

Surówka colesław 80g (72 kcal)

1 porcja

Kompot z śliwkami 150g (33 kcal)

1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► **Podwieczorek (295kcal)**

Herbata malinowa (2kcal)

3/4 szklanki (150ml)

Banan (97kcal)

1 porcja (100g)

Batony owsiane (196 kcal)

1 porcja

ALERGENY 1,7,9*

**30.04.2025 (środa)**► **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)

3/4 szklanki (150ml)

Bułka francuska (55kcal)

2 kromki (20g)

ALERGENY 1,3,7,9*

► Obiad (468kcal)

Zupa z soczewicy 250ml (114 kcal)	1 porcja
Pierogi ukraińskie 150g (286 kcal)	1 porcja
Sok marchwiowy (68kcal)	3/4 szklanki (150ml)

ALERGENY 1,3,7,9,*

► Podwieczorek (284kcal)

Gofry biszkoptowe (99kcal)	1 sztuka (21g)
OWOC (100kcal)	100g
Koktajl bananowy (85 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,*

**02.05.2025 (piątek)****► 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 (562kcal)

Żurek z ziemniakami 250ml (156 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem 150g (68 kcal)	1 porcja
Paluszki rybne z piekarnika (207 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem 80g (98 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (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,*

**05.05.2025** (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 (410kcal)**

Żurek z ziemniakami 250ml (132 kcal)	1 porcja
Risotto z mięsem i warzywami 180g (114 kcal)	1 porcja
Sos pomidorowy 60ml (43 kcal)	1 porcja
Surówka z kiszonego ogórka, selera, kukurydzy i oliwą z oliwek 80g (88 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

▶ **Podwieczorek (145kcal)**

Mandarynki (29kcal)	1 sztuka (65g)
Lubisie, ciastko biszkoptowe z nadzieniem mlecznym (116kcal)	1 sztuka (30g)

ALERGENY 1,7,9*

**06.05.2025 (wtorek)**▶ **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 (542kcal)**

Krupnik z kaszą pęczak 250ml (134 kcal)	1 porcja
Kotlet schabowy 80g (239 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree 150g (68 kcal)	1 porcja
Surówka z buraczkami i jabłkiem 80g (33 kcal)	1 porcja
Sok marchwiowy (68kcal)	3/4 szklanki (150ml)

ALERGENY 1,3,7,9,*

▶ **Podwieczorek (100kcal)**

Galaretką z owocami (44 kcal)	1 porcja
Wafelki rurki, suche (30kcal)	2 sztuki (8g)
Bitą śmietaną (wyrób własny) (26 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,*

**07.05.2025 (środa)****► Śniadanie (256kcal)**

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)
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 (426kcal)

Kapuśniak z młodej kapusty z pomidorami 250ml (105 kcal)	1 porcja
Fit Ciasteczka Zbożowe z morelą Bez Cukru Sante (167kcal)	1/7 opakowania (40g)
Pampuchy na parze 2szt z sosem owocowym 60ml (121 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

► Podwieczorek (314kcal)

Borówka amerykańska, surowa (29kcal)	1 porcja (50g)
Pancakes - naleśniczki amerykańskie (283 kcal)	1 porcja
Herbata ziołowa, parzona (2kcal)	3/4 szklanki (150ml)

Alergeny 1,3,7,9,*

**08.05.2025** (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)

**09.05.2025** (piątek)**► Śniadanie (402kcal)**

Zupa mleczna z grysiem (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 (402kcal)**

Zupa jarzynowa 250ml (90 kcal) 1 porcja

Makaron pełnoziarnisty z białym serem, masłem i miodem (279 kcal) 1 porcja

Kompot 150ml (33 kcal) 1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*

► **Podwieczorek (170kcal)**

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

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

Alergeny 1,3,7,9,*