

**09.06.2025** (poniedziałek)**► Śniadanie (207kcal)**

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)
Chleb graham (69kcal)	1 kromka (30g)

Alergeny 1,3,7,9,*

► Obiad (413kcal)

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

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*

**10.06.2025** (wtorek)**► Śniadanie (314kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb wiejski (128kcal)	50g
Kawa zbożowa z mlekiem 2% tłuszczu 150ml (29 kcal)	1 porcja

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (82 kcal)

1 porcja

ALERGENY 1,7,9*

► **Obiad (397kcal)**

Zupa koperkowa 250ml (95 kcal)

1 porcja

Ziemniaki z koperkiem i masłem 150g (68 kcal)

1 porcja

Surówka z czerwonej kapusty 80g (81 kcal)

1 porcja

Kompot 150g (33 kcal)

1 porcja

Stripsy z piersi kurczaka z piekarnika 80g (120 kcal)

1 porcja

ALERGENY 1,3,9,*

► **Podwieczorek (265kcal)**

Drożdżówka z serem (133kcal)

1 porcja (50g)

Kakao na mleku 150ml (132 kcal)

1 porcja

**11.06.2025 (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 (485kcal)**

Zupa meksykańska z kurczakiem 250ml (290 kcal)

1 porcja

Pampuchy na parze z sosem owocowym (162 kcal)

1 porcja

Kompot 150g (33 kcal)

1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

► **Podwieczorek (130kcal)**

PALUCH KUKURYDZIANY (9kcal) 20g

Kisiel z owocami (121 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,7,*

**12.06.2025 (czwartek)**► **Śniadanie (385kcal)**

Chleb pszenny (65kcal) 1 porcja (25g)

Masło ekstra (112kcal) 1 porcja (15g)

Paszтет drobiowy(wyrób własny) (175 kcal) 1 porcja

Ogórek (3kcal) 1/8 sztuki (20g)

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

► **Obiad (430kcal)**

Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml (78 kcal) 1 porcja

Filet z indyka pieczony 50g w sosie własnym 50ml (79 kcal) 1 porcja

Kasza jęczmienna 100g (168 kcal) 1 porcja

Surówka colesław 80g (72 kcal) 1 porcja

Kompot z śliwkami 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,*

**13.06.2025 (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 (524kcal)

Zupa kalafiorowa z parmezanem 250ml (126 kcal)	1 porcja
Paluszki rybne z piekarnika (199 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem 80g (98 kcal)	1 porcja
Młode ziemniaki z koperkiem i masłem 150g (68 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,4,7,9,*

► Podwieczorek (284kcal)

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

ALERGENY 1,3,7,*

**16.06.2025** (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 (380kcal)**

Żurek z ziemniakami 250ml (132 kcal)	1 porcja
Pełnoziarniste spaghetti bolognese 80ml (215 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

▶ **Podwieczorek (221kcal)**

Lubisie, ciastko biszkoptowe z nadzieniem mlecznym (116kcal)	1 sztuka (30g)
Gruszka (75kcal)	1 sztuka (130g)
Herbata czarna, napar z cukrem (30kcal)	1 porcja (150ml)

ALERGENY 1,7,9*

**17.06.2025** (wtorek)▶ **Śniadanie (329kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
HERBATA (6kcal)	150ml

Chleb pszenny (129kcal)	2 porcje (50g)
Parówki z szynki (116kcal)	1 sztuka (40g)
Ogórek (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

ALERGENY 1,3,7,9*

► **Obiad (499kcal)**

Rosół drobiowy z makaronem 250ml (80 kcal)	1 porcja
Potrawka z kurczaka 80g (286 kcal)	1 porcja
Młode ziemniaki z koperkiem i masłem 150g (68 kcal)	1 porcja
Mizeria z szczypiorkiem i jogurtem naturalnym 80g (32 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

► **Podwieczorek (102kcal)**

Galaretką z owocami (44 kcal)	1 porcja
Wafelki rurki, suche (30kcal)	2 sztuki (8g)
Bitą śmietaną (wyrób własny) (26 kcal)	1 porcja
WODA Z CYTRYNĄ (2kcal)	150ml

ALERGENY 1,3,7,*



18.06.2025 (środa)

► **Śniadanie (239kcal)**

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 parzona (20kcal)	1 i 1/3 plastra (20g)

Alergeny 1,3,7,9,*

► **Obiad (536kcal)**

Zupa ogórkowa z ziemniakami250ml (163 kcal)	1 porcja
Pierogi ukraińskie150g (286 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja
Mus 100% banan jabłko Kubuś (54kcal)	1 sztuka (100g)

ALERGENY 1,3,7,9,*

► **Podwieczorek (135kcal)**

Herbata ziołowa, parzona (2kcal)	3/4 szklanki (150ml)
Ciasto marchewkowe (133 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*

**20.06.2025 (piątek)**► **Śniadanie (386kcal)**

Zupa mleczna z grysiem (135 kcal)	1 porcja
Bagietki francuskie (142kcal)	1/6 sztuki (50g)
Masło (72kcal)	1 plaster (10g)
Pasta rybna ze szczypiorkiem i pietruszką (37 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,4,7,9,*

► **Obiad (494kcal)**

Zupa grochowa z ziemniakami250ml (182 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z jabłkiem, cynamonem , masłem i miodem160g (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,*