

**23.06.2025** (poniedziałek)**► Śniadanie (289kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb graham (46kcal)	2/3 kromki (20g)
Herbata owocowo-zielona (2kcal)	1 szklanka (150ml)
Dżem morelowy, niskosłodzony (31kcal)	1 i 1/3 łyżeczki (20g)
Zupa mleczna z grysikiem (135 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,*

► Obiad (475kcal)

Zupa ziemniaczana z pomidorami 250ml (112 kcal)	1 porcja
Gulasz 120ml (156 kcal)	1 porcja
Makaron warzywny 100g (105 kcal)	1 porcja
Surówka z ogórka kiszzonego selera, kukurydzy 80g (69 kcal)	1 porcja
Kompot 150ml (33 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*

► Podwieczorek (213kcal)

Chrupki kukurydziane (19kcal)	1 garść (5g)
Budyń z owocami (150 kcal)	1 porcja
Ananas (44kcal)	1 plaster (80g)

ALERGENY 1,7,*

**24.06.2025** (wtorek)**► Śniadanie (234kcal)**

Ogórek (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Szynka wiejska (51kcal)	1 porcja (20g)

Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
HERBATA (6kcal)	150ml
Chleb wiejski (99kcal)	2 porcje (40g)

ALERGENY 1,7,10*

► Obiad (479kcal)

Zupa koperkowa 250ml (65 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna 100g (168 kcal)	1 porcja
Drobiowe pulpety w sosie ze świeżych pomidorów 80g (98 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego z kielkami rzodkiewki 80g (115 kcal)	1 porcja
Kompot 150ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (272kcal)

Ciastka kruche (90kcal)	2 sztuki (20g)
Serek waniliowo-kokosowy (wyrób własny) (182 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,*

**25.06.2025 (środa)****► Śniadanie (336kcal)**

Chleb zwykły (89kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem (30kcal)	1 porcja (150ml)
Pasta z ciecierzycy (100 kcal)	1 porcja
Papryka żółta (5kcal)	1/8 sztuki (20g)

ALERGENY 1,7,9*

► **Obiad (385kcal)**

Zupa brokułowa 250ml (100 kcal)	1 porcja
Naleśniki z serem i jabłkiem (252 kcal)	1 porcja
Kompot (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► **Podwieczorek (233kcal)**

Herbata czarna, napar z cukrem (30kcal)	1 porcja (150ml)
Kanapki klasyczne z serem żółtym i pomidorem (203 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,*

**26.06.2025** (czwartek)► **Śniadanie (418kcal)**

Herbata owocowo-ziołowa "jabłko z gruszką" Herbapol (167kcal)	1 szklanka (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 (487kcal)**

Krupnik z kaszą pęczak 250ml (243 kcal)	1 porcja
Bitki w sosie węgierskim 80g (111 kcal)	1 porcja
Młode 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 (96kcal)**

Herbatniki (44kcal) 2 sztuki (10g)

Herbata malinowa (2kcal) 3/4 szklanki (150ml)

OWOC (50kcal) 50g

ALERGENY 1,7,*

**27.06.2025** (piątek)► **Śniadanie (294kcal)**

Kawa zbożowa anatol o smaku wanilii Rieber Foods (6kcal) 150g

Chleb zwykły (131kcal) 50g

Masło ekstra (75kcal) 2/3 porcji (10g)

Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem (82 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► **Obiad (427kcal)**

Paluszki rybne z piekarnika (207 kcal) 1 porcja

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

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

Kompot 150ml (33 kcal) 1 porcja

Zupa jarzynowa z lanym ciastem 250ml (21 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,4,7,9*

► **Podwieczorek (288kcal)**

DROŻDŻÓWKA „CYNAMONKA” (172kcal) 70g

KAKAO 150ML (116kcal) 150ml

ALERGENY 1,7,*

**30.06.2025** (poniedziałek)▶ **Śniadanie (344kcal)**

Chleb żytni (129kcal)	1 kromka (50g)
Pomidor (4kcal)	1/8 sztuki (20g)
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

ALERGENY 1,7,10*

▶ **Obiad (446kcal)**

Zupa kalafiorowa z parmezanem 250ml (151 kcal)	1 porcja
Sos pomidorowy 60ml (43 kcal)	1 porcja
Risotto z mięsem 180ml (219 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,9*

▶ **Podwieczorek (236kcal)**

Sok marchwiowy (68kcal)	3/4 szklanki (150ml)
Fit Ciasteczka Zbożowe z jagodą Bez Cukru - Sante (168kcal)	4 sztuki (40g)

ALERGENY 1,3,7,*

**01.07.2025** (wtorek)▶ **Śniadanie (307kcal)**

Chleb żytni staropolski (185kcal)	2 kromki (80g)
-----------------------------------	----------------

Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Kawa zbożowa, klasyczna - Anatol (6kcal)	3/4 szklanki (150ml)
Serek śmietankowy z ziołami (41kcal)	3/4 łyżki (20g)

ALERGENY 1,3,7,*

► **Obiad (512kcal)**

Zupa pomidorowa z makaronem literkowym 250ml (196 kcal)	1 porcja
Marchew z groszkiem i masłem 80g (39 kcal)	1 porcja
Kotlet drobiowy mielony 80g (176 kcal)	1 porcja
Młode ziemniaki z koperkiem i masłem 80g (68 kcal)	1 porcja
Kompot 150ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► **Podwieczorek (158kcal)**

Wafle ryżowe naturalne Sonko (75kcal)	20g
Galaretką owocową (83 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,9*

**02.07.2025 (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 (514kcal)**

Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami z koperkiem 250ml (123 kcal)	1 porcja
Kluski leniwe z masłem i cukrem trzcinowym (358 kcal)	1 porcja
Kompot wieloowocowy 150ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► **Podwieczorek (232kcal)**

Herbata malinowa (2kcal)	3/4 szklanki (150ml)
Kanapka z szynką i papryką (230 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,*

**03.07.2025** (czwartek)► **Śniadanie (436kcal)**

Chleb wiejski (51kcal)	1 porcja (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
HERBATA (6kcal)	150ml
Pasta warzywna (167 kcal)	1 porcja
Herbata malinowa (2kcal)	3/4 szklanki (150ml)
Zupa mleczna z grysiem (135 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► **Obiad (384kcal)**

Zupa grysikowa na rosółku 250ml (48 kcal)	1 porcja
Surówka wielowarzywna 80g (68 kcal)	1 porcja
Kasza gryczana 100g (103 kcal)	1 porcja
Polędwiczka wieprzowa 80g (132 kcal)	1 porcja
Kompot 150ml (33 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*

► **Podwieczorek (98kcal)**

Herbata malinowa (2kcal) 3/4 szklanki (150ml)

Zapiekanka z szynką i pieczarkami (96 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,3,7,*

**04.07.2025 (piątek)**► **Śniadanie (314kcal)**

Pomidor koktajlowy (3kcal) 1 sztuka (20g)

Ser cheddar (79kcal) 20g

Masło ekstra (75kcal) 2/3 porcji (10g)

Chleb graham (122kcal) 1 i 2/3 kromki (50g)

HERBATA Z MLEKIEM (35kcal) 150ml

ALERGENY 1,7,*

► **Obiad (452kcal)**

Zupa krem z soczewicy z groszkiem ptysiowym (114 kcal) 1 porcja

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

Jajko w sosie koperkowo - jogurtowym (106 kcal) 1 porcja

żółta fasolka szparagowa z masłem i koperkiem 80g (131 kcal) 1 porcja

Kompot wieloowocowy 150ml (33 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► **Podwieczorek (236kcal)**

Kakao na mleku (139 kcal) 1 porcja

Bułeczki maślane (84 kcal) 1 porcja



Cząstki jabłka (13 kcal)

1 porcja

ALERGENY 1,3,7,*