

**22.04.2024** (poniedziałek)**II Śniadanie (229kcal)**

Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
HERBATA (8kcal)	200ml
Szynka wiejska (38kcal)	1 i 1/2 porcji (30g)
Papryka czerwona (10kcal)	1/7 sztuki (30g)
Bułki owsiane (61kcal)	1 sztuka (20g)

ALERGENY 1,7,9\*

**Obiad (776kcal)**

Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami z koperkiem (274 kcal)	1 porcja
Sos pomidorowy (53 kcal)	1 porcja
Risotto z mięsem (298 kcal)	1 porcja
Banan (116kcal)	1 sztuka (120g)
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,\*

**23.04.2024** (wtorek)**II Śniadanie (320kcal)**

Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)
Herbata miętowa (4kcal)	1 szklanka (200ml)
Bułki sojowe (158kcal)	1 sztuka (50g)

ALERGENY 1,3,7,9\*

**Obiad (602kcal)**

Zupa brokułowa (56 kcal)	1 porcja
--------------------------	----------

Ziemniaki puree (104 kcal)	1 porcja
Befszyk z zieloną pietruszką (315 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego z kielkami rzodkiewki (92 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9\*

**24.04.2024** (środa)**▶ II Śniadanie (295kcal)**

Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
Herbata malinowa (2kcal)	1 i 1/3 szklanki (200ml)
Sałata (5kcal)	1/7 sztuki (30g)
Szynka z piersi kurczaka (29kcal)	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie (147kcal)	1 sztuka (50g)

Alergeny 1,3,7,9,\*

**▶ Obiad (616kcal)**

Pampuszki na parze z sosem owocowym (392 kcal)	1 porcja
Kapuśniak z młodej kapusty z pomidorami (104 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja
Chipsy warzywne (85kcal)	1 opakowanie (18g)

ALERGENY 1,3,7,9,\*

**25.04.2024** (czwartek)**▶ II Śniadanie (316kcal)**

Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
HERBATA (6kcal)	150ml
Pomidor (4kcal)	1/8 sztuki (20g)

Ser edamski, tłusty (63kcal) 1 plaster (20g)

Bułki grahamki (131kcal) 1 sztuka (50g)

ALERGENY 1,3,7,9\*

### ► Obiad (632kcal)

Zupa pieczarkowa (160 kcal) 1 porcja

Ziemniaki puree (93 kcal) 1 porcja

Pieczona pierś z indyka (311 kcal) 1 porcja

Sałatka z sałaty lodowej z marchewką z sosem winegret (33 kcal) 1 porcja

Kompot (35 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9\*

 **26.04.2024** (piątek)

### ► II Śniadanie (304kcal)

Masło ekstra (112kcal) 1 porcja (15g)

Pasta rybna ze szczypiorkiem i pietruszką (37 kcal) 1 porcja

Bułki wrocławskie (147kcal) 1 sztuka (50g)

Herbata cytrynowa (8kcal) 1 szklanka (200ml)

ALERGENY 1,3,4,7,\*

### ► Obiad (730kcal)


Zupa ogórkowa z ziemniakami (165 kcal) 1 porcja

Makaron pełnoziarnisty z jabłkiem, cynamonem (362 kcal) 1 porcja

Kompot (35 kcal) 1 porcja

Fit Ciasteczka Zbożowe z jagodą Bez Cukru - Sante (168kcal) 4 sztuki (40g)

ALERGENY 1,3,7,9,\*

 **29.04.2024** (poniedziałek)**II Śniadanie (193kcal)**

Papryka czerwona (10kcal)	1/7 sztuki (30g)
HERBATA (8kcal)	200ml
Szynka wiejska (38kcal)	1 i 1/2 porcji (30g)
Bułka pełnoziarnista (137kcal)	1 sztuka (50g)

ALERGENY 1,7,9\*

**Obiad (722kcal)**

Zupa ziemniaczana (215 kcal)	1 porcja
Pełnoziarniste spaghetti bolognese (397 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja
Gruszka (75kcal)	1 sztuka (130g)

Alergeny 1,3,7,9,\*

 **30.04.2024** (wtorek)**II Śniadanie (365kcal)**

Kawa, napar z cukrem (44kcal)	1 i 1/3 szklanki (200ml)
Salata (5kcal)	1/7 sztuki (30g)
Parówki z szynki (116kcal)	1 sztuka (40g)
Ketchup, łagodny (30kcal)	2 łyżki (30g)
BUŁKA PROSTA (170kcal)	50g

Alergeny 1,3,9,\*

**Obiad (632kcal)**

Krupnik z kaszą pęczak (49 kcal)	1 porcja
----------------------------------	----------



Kotlet schabowy (340 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem (68 kcal)	1 porcja
Surówka z buraka (131 kcal)	1 porcja
Kompot 200 ml (44 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9\*