

**30.09.2024** (poniedziałek)**▶ II Śniadanie (299kcal)**

Papryka czerwona (10kcal)	1/7 sztuki (30g)
Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
Szynka parzona (30kcal)	2 plastry (30g)
Kawa zbożowa z mlekiem (25 kcal)	1 porcja
Bułki owsiane (122kcal)	1 sztuka (40g)

ALERGENY 1,7,\*

**▶ Obiad (320kcal)**

Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami z koperkiem 400g (77 kcal)	1 porcja
Łazanki z kapustą i mięsem 280g (185 kcal)	1 porcja
Kompot 200g (33 kcal)	1 porcja
Jabłko (25kcal)	1 sztuka (50g)

ALERGENY 1,3,7,9\*

**01.10.2024** (wtorek)**▶ II Śniadanie (241kcal)**

Ogórek (4kcal)	1/6 sztuki (30g)
Szynka wiejska (38kcal)	1 i 1/2 porcji (30g)
Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
HERBATA (8kcal)	200ml
Bułki sojowe (79kcal)	1 sztuka (25g)

ALERGENY 1,7,10\*

**▶ Obiad (394kcal)**

Krupnik z kaszą pęczak 400g (30 kcal)	1 porcja
---------------------------------------	----------

Ziemniaki z koperkiem i masłem (58 kcal)	1 porcja
Kotlet schabowy 100g (240 kcal)	1 porcja
Kompot (33 kcal)	1 porcja
Surówka z buraczkami i jabłkiem 100g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9\*

**02.10.2024** (środa)**▶ II Śniadanie (335kcal)**

Dżem wiśniowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)
Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem (40kcal)	1 i 1/3 porcji (200ml)
Bułki szwedki (137kcal)	1 sztuka (50g)

ALERGENY 1,7,9\*

**▶ Obiad (269kcal)**

Zupa kalafiorowa z parmezanem (115 kcal)	1 porcja
Pierogi z mięsem (104 kcal)	1 porcja
Kompot (33 kcal)	1 porcja
Mus z marchwi (17kcal)	1 porcja (80g)

ALERGENY 1,3,7,9\*

**03.10.2024** (czwartek)**▶ II Śniadanie (280kcal)**

Herbata owocowo-zielona (2kcal)	1 szklanka (200ml)
Ogórek kwaszony (4kcal)	1/2 sztuki (30g)
Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
Szynka z indyka (25kcal)	2 plastry (30g)
Bułki szwedki (137kcal)	1 sztuka (50g)

ALERGENY 1,3,7,9,\*

▶ **Obiad (376kcal)**

Zupa koperkowa (65 kcal)	1 porcja
Pieczeń z indyka w sosie własnym (88 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej z kiełkami rzodkiewki i ogórkiem zielonym z sosem winegret (56 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna (134 kcal)	1 porcja
Kompot (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,\*

**04.10.2024** (piątek)▶ **II Śniadanie (209kcal)**

Kawa zbożowa anatol o smaku wanilii Rieber Foods (8kcal)	200g
Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
Pasta rybna ze szczypiorkiem i pietruszką (37 kcal)	1 porcja
Bułki grahamki (52kcal)	1 sztuka (20g)

ALERGENY 1,7,4,9\*

▶ **Obiad (377kcal)**

Zupa ogórkowa z ziemniakami (38 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z białym serem , masłem i miodem (181 kcal)	1 porcja
Kompot (33 kcal)	1 porcja
Fit Ciasteczka Zbożowe z morelą Bez Cukru Sante (125kcal)	1/8 opakowania (30g)

ALERGENY 1,7,9\*

**07.10.2024** (poniedziałek)**▶ II Śniadanie (298kcal)**

Pomidor (6kcal)	1/6 sztuki (30g)
Szynka z indyka (25kcal)	2 plastry (30g)
Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
HERBATA (8kcal)	200ml
Bułki wrocławskie (147kcal)	1 sztuka (50g)

ALERGENY 1,7,10\*

**▶ Obiad (364kcal)**

Zupa z fasolki szparagowej (47 kcal)	1 porcja
Pełnoziarniste spaghetti bolognese (215 kcal)	1 porcja
Surówka z ogórkiem kiszonym , kukurydzą i sosem winegret (69 kcal)	1 porcja
Kompot (33 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,\*

**08.10.2024** (wtorek)**▶ II Śniadanie (330kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM (125kcal)	30g
Kawa zbożowa, klasyczna Anatol (8kcal)	1 szklanka (200ml)
Bułki owsiane (122kcal)	1 sztuka (40g)

ALERGENY 1,3,7,\*

**▶ Obiad (325kcal)**

Rosół drobiowy z makaronem (73 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem (68 kcal)	1 porcja

Pałka z kurczaka (127 kcal)	1 porcja
Mix sałat z marchewką i sosem winegret (24 kcal)	1 porcja
Kompot (33 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,\*

 **09.10.2024 (środa)****▶ II Śniadanie (239kcal)**

Ogórek (4kcal)	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
Herbata ziołowa, rumianek (2kcal)	1 i 1/3 szklanki (200ml)
Szynka wędzona, chuda (42kcal)	1 i 1/2 porcji (30g)
Bułki sojowe (79kcal)	1 sztuka (25g)

ALERGENY 1,3,7,9\*

**▶ Obiad (411kcal)**

Pampuchy na parze z sosem owocowym (178 kcal)	1 porcja
Żurek z ziemniakami (84 kcal)	1 porcja
Kompot (33 kcal)	1 porcja
Baton jabłko i cynamon Dobra Kaloria (116kcal)	1 sztuka (35g)

ALERGENY 1,3,7,9\*

 **10.10.2024 (czwartek)****▶ II Śniadanie (251kcal)**

Masło ekstra (15kcal)	1/7 porcji (2g)
Herbata malinowa (2kcal)	1 i 1/3 szklanki (200ml)
Bułki szwedki (137kcal)	1 sztuka (50g)

Pasta warzywna (97 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9\*

### ► Obiad (416kcal)

Zupa pomidorowa (62 kcal) 1 porcja

Marchew z groszkiem (32 kcal) 1 porcja

Ziemniaki z koperkiem i masłem (68 kcal) 1 porcja

Kotlet drobiowy mielony (221 kcal) 1 porcja

Kompot (33 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9\*



**11.10.2024** (piątek)

### ► II Śniadanie (277kcal)

Pomidor koktajlowy (5kcal) 1 i 1/2 sztuki (30g)

Ser cheddar (99kcal) 25g

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

HERBATA Z MLEKIEM (46kcal) 200ml

Bułki grahamki (52kcal) 1 sztuka (20g)

ALERGENY 1,7,\*

### ► Obiad (373kcal)

Zupa krem z brokułów 400g (51 kcal) 1 porcja

Ziemniaki z koperkiem i masłem (68 kcal) 1 porcja

Surówka z kapusty kiszonej 100g (98 kcal) 1 porcja

Paluszki rybne z piekarnika (123 kcal) 1 porcja

Kompot 200g (33 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9\*