

 **28.10.2024** (poniedziałek)**▶ II Śniadanie (290kcal)**

Szynka wiejska (38kcal)	1 i 1/2 porcji (30g)
Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
HERBATA (8kcal)	200ml
Papryka czerwona (10kcal)	1/7 sztuki (30g)
Bułki owsiane (122kcal)	1 sztuka (40g)

ALERGENY 1,7,10*

▶ Obiad (706kcal)

Zupa brokułowa 400ml (140 kcal)	1 porcja
Łazanki z kapustą i mięsem 280g (449 kcal)	1 porcja
Kompot 200 ml (42 kcal)	1 porcja
Gruszka (75kcal)	1 sztuka (130g)

ALERGENY 1,7,9*

 **29.10.2024** (wtorek)**▶ II Śniadanie (471kcal)**

Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem (40kcal)	1 i 1/3 porcji (200ml)
Parówki wieprzowe (144kcal)	1 sztuka (50g)
Sałata (5kcal)	1/7 sztuki (30g)
BUŁKA PROSTA (170kcal)	50g

ALERGENY 1,7,9*

▶ Obiad (485kcal)

Zupa pieczarkowa 400 ml (218 kcal)	1 porcja
------------------------------------	----------

Kasza gryczana 150g (103 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej 100g (56 kcal)	1 porcja
Pieczona polędwica w sosie 180ml (75 kcal)	1 porcja
Kompot 200ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

 **30.10.2024** (środa)**▶ II Śniadanie (328kcal)**

Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
Herbata owocowo-ziołowa (2kcal)	1 szklanka (200ml)
Ser żółty (71 kcal)	1 porcja
Pomidor (6kcal)	1/6 sztuki (30g)
Bułki szwedki (137kcal)	1 sztuka (50g)

ALERGENY 1,7,*

▶ Obiad (603kcal)

ŻUREK Z ZIEMNIAKAMI + 1 jajko - 400ml (125 kcal)	1 porcja
Naleśniki z serem i jabłkiem 3 szt (229 kcal)	1 porcja
Kompot 200ml (33 kcal)	1 porcja
Ciastka owsiane (216kcal)	4 sztuki (48g)

Alergeny 1,3,7,9

 **31.10.2024** (czwartek)**▶ II Śniadanie (330kcal)**

Herbata owocowo-ziołowa (2kcal)	1 szklanka (200ml)
Ogórek kwaszony (4kcal)	1/2 sztuki (30g)
Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (65kcal)	3/4 plastra (30g)

Bułki wrocławskie (147kcal)

1 sztuka (50g)

ALERGENY 1,3,7,9,*

► **Obiad (637kcal)**

Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami z koperkiem 400ml (153 kcal)

1 porcja

Gulasz drobiowy z leczo 160ml (400 kcal)

1 porcja

Ryż 100g (26 kcal)

1 porcja

Kompot 200 ml (33 kcal)

1 porcja

Jabłko (25kcal)

1 sztuka (50g)

ALERGENY 1,3,7,9,*



04.11.2024 (poniedziałek)

► **II Śniadanie (261kcal)**

Masło ekstra (112kcal)

1 porcja (15g)

Herbata czarna, napar z cukrem (40kcal)

1 i 1/3 porcji (200ml)

Szynka z indyka (25kcal)

2 plastry (30g)

Pomidor koktajlowy (5kcal)

1 i 1/2 sztuki (30g)

Bułki sojowe (79kcal)

1 sztuka (25g)

ALERGENY 1,7,4,9*

► **Obiad (659kcal)**

Zupa porowa z ziemniakami 400ml (195 kcal)

1 porcja

Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem 100g (125 kcal)

1 porcja


Pełnoziarniste spaghetti bolognese 160ml (306 kcal)

1 porcja

Kompot 200ml (33 kcal)

1 porcja

ALERGENY 1,7,9*

 **05.11.2024** (wtorek)**▶ II Śniadanie (217kcal)**

Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
Kawa zbożowa, klasyczna Anatol (8kcal)	1 szklanka (200ml)
Szynka wiejska (38kcal)	1 i 1/2 porcji (30g)
Kiełki lucerny (7kcal)	3 łyżki (30g)
Bułki grahamki (52kcal)	1 sztuka (20g)

ALERGENY 1,3,7,*

▶ Obiad (708kcal)

Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (42 kcal)	1 porcja
Bitki w sosie węgierskim 100g (329 kcal)	1 porcja
Kasza gryczana 100g (241 kcal)	1 porcja
Salatka z sałaty lodowej z marchewką z sosem winegret 100g (63 kcal)	1 porcja
Kompot 200g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

 **06.11.2024** (środa)**▶ II Śniadanie (297kcal)**

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 szwedki (137kcal)	1 sztuka (50g)

ALERGENY 1,3,7,*

► Obiad (724kcal)

Zupa meksykańska 400ml (428 kcal)	1 porcja
Pampuchy na parze 3szt z sosem owocowym80ml (111 kcal)	1 porcja
Kompot 200ml (33 kcal)	1 porcja
Ciastka sante (152 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

 **07.11.2024 (czwartek)****► II Śniadanie (419kcal)**

Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
Pasta warzywna (159 kcal)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Szczypiorek (11kcal)	6 łyżek (30g)
Bułka pszenna zwykła (137kcal)	1 porcja (50g)

ALERGENY 1,3,7,9,*

► Obiad (528kcal)

Krupnik z kaszą pęczak 400ml (55 kcal)	1 porcja
Rumszyk z zieloną pietruszką 100g (270 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem 200g (68 kcal)	1 porcja
Mini marcheweczki z masłem 100g (102 kcal)	1 porcja
Kompot200ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

 **08.11.2024 (piątek)****► II Śniadanie (276kcal)**

Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
------------------------	----------------

Ser gouda (95kcal)	1 i 1/2 sztuki (30g)
Herbata cytrynowa (8kcal)	1 i 1/3 szklanki (200ml)
Mix sałat (4kcal)	1/3 porcji (30g)
Bułka żytnia (57kcal)	1 sztuka (20g)

ALERGENY 1,3,7,*

► **Obiad (650kcal)**

Zupa jarzynowa z brązowym ryżem 400ml (118 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree 200g (104 kcal)	1 porcja
Kotleciki rybne z piekarnika 100g (297 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem (98 kcal)	1 porcja
Kompot 200ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,4,9,*