

**12.11.2024 (wtorek)****▶ II Śniadanie (272kcal)**

Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
Herbata malinowa (2kcal)	1 i 1/3 szklanki (200ml)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (15g)
Szynka z piersi kurczaka (29kcal)	1 i 1/2 plastra (30g)
Papryka czerwona (5kcal)	1/8 sztuki (15g)
Bułki owsiane (122kcal)	1 sztuka (40g)

Alergeny 1,3,7,9,*

▶ Obiad (560kcal)

Zupa brokułowa z ziemniakami 400ml (53 kcal)	1 porcja
Sos pomidorowy 80ml (55 kcal)	1 porcja
Risotto z mięsem i warzywami 280g (286 kcal)	1 porcja
Surówka z kiszzonego ogórka ,selera, kukurydzy i oliwą z oliwek 100g (133 kcal)	1 porcja
Kompot 200g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

**13.11.2024 (środa)****▶ II Śniadanie (272kcal)**

Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
Herbata miętowa (4kcal)	1 szklanka (200ml)
Serek ze szczypiorkiem i cebulą - Almette (77kcal)	3 porcje (30g)
Bułki sojowe (79kcal)	1 sztuka (25g)

ALERGENY 1,3,7,9*

► Obiad (526kcal)

Zupa koperkowa z brązowym ryżem 400ml (108 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus 150g (150 kcal)	1 porcja
Filet z indyka pieczony w sosie własnym 100g (171 kcal)	1 porcja
Surówka z jabłkiem , marchewką , jogurtem naturalnym i prażonym słonecznikiem 100g (64 kcal)	1 porcja
Kompot z śliwkami 200g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

**14.11.2024** (czwartek)**► II Śniadanie (332kcal)**

Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem (83 kcal)	1 porcja
Bułki szwedki (137kcal)	1 sztuka (50g)

ALERGENY 1,7,9*

► Obiad (575kcal)

Zupa z drobnej fasoli z ziemniakami 400ml (260 kcal)	1 porcja
Pierogi z mięsem 200g (170 kcal)	1 porcja
Surówka z białej kapusty i papryki z sosem winegret 100g (112 kcal)	1 porcja
Kompot 200ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

**15.11.2024** (piątek)**► II Śniadanie (266kcal)**

Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
HERBATA (8kcal)	200ml

Pasta rybna z pietruszką (37 kcal)	1 porcja
Ogórek (4kcal)	1/6 sztuki (30g)
Bułki grahamki (105kcal)	1 sztuka (40g)

ALERGENY 1,4,7,9*

► **Obiad (625kcal)**

Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (168 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z białym serem , masłem i miodem 280g (324 kcal)	1 porcja
Kompot 200g (33 kcal)	1 porcja
OWOC (100kcal)	100g

ALERGENY 1,3,7,9*



18.11.2024 (poniedziałek)

► **II Śniadanie (328kcal)**

Pomidor koktajlowy (3kcal)	3/4 sztuki (15g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Ser edamski (95kcal)	1 i 1/2 plastra (30g)
Kiełki rzodkiewki (6kcal)	2 szczypty (15g)
Herbata ziołowa, parzona (2kcal)	1 szklanka (200ml)
Bułki wrocławskie (147kcal)	1 sztuka (50g)

ALERGENY 1,3,7,*

► **Obiad (565kcal)**

Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (174 kcal)	1 porcja
Łazanki z kapustą mięsem 280g (341 kcal)	1 porcja
Kompot 200ml (33 kcal)	1 porcja
Mus z marchwi (17kcal)	1 porcja (80g)

ALERGENY 1,3,7,9,*

**19.11.2024 (wtorek)****▶ II Śniadanie (287kcal)**

Pomidor (3kcal)	1/8 sztuki (15g)
Szynka z indyka (25kcal)	2 plastry (30g)
Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
HERBATA (8kcal)	200ml
Salata masłowa (2kcal)	1/8 sztuki (15g)
Bułka pszenna zwykła (137kcal)	1 porcja (50g)

ALERGENY 1,7,10*

▶ Obiad (563kcal)

Rosół drobiowy z makaronem 400g (91 kcal)	1 porcja
Pieczona pałka z kurczaka 1 szt (293 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem 200g (104 kcal)	1 porcja
Surówka z buraczkami i jabłkiem 100g (42 kcal)	1 porcja
Kompot 200ml (33 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*

**20.11.2024 (środa)****▶ II Śniadanie (295kcal)**

Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
Herbata malinowa (2kcal)	1 i 1/3 szklanki (200ml)
Papryka czerwona (5kcal)	1/8 sztuki (15g)
Wieprzowina, szynka (35kcal)	1 i 1/2 plastra (30g)
Rukola (4kcal)	3/4 garści (15g)

Bułka pełnoziarnista (137kcal)

1 sztuka (50g)

Alergeny 1,3,7,9,*

► Obiad (521kcal)

Kapuśniak z białej kapusty z kiełbaską 400g (156 kcal)

1 porcja

Sos jogurtowo-waniliowy 80g (60 kcal)

1 porcja

Ryż na mleku z cynamonem i jabłkiem 280g (272 kcal)

1 porcja

Kompot 200ml (33 kcal)

1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

**21.11.2024** (czwartek)**► II Śniadanie (287kcal)**

Ogórek kwaszony (4kcal)

1/2 sztuki (30g)

Masło ekstra (75kcal)

2/3 porcji (10g)

Paszтет pieczony (121kcal)

30g

HERBATA (8kcal)

200ml

Bułki sojowe (79kcal)

1 sztuka (25g)

ALERGENY 1,3,7,9*

► Obiad (568kcal)

Zupa grysikowa na rosółku 400ml (59 kcal)

1 porcja

Kasza jęczmienna 150g (201 kcal)

1 porcja

Drobiowe pulpety(100g) w sosie koperkowym 80g (166 kcal)

1 porcja

Surówka z czerwonej kapusty 100g (107 kcal)

1 porcja

Kompot 200g (35 kcal)

1 porcja

ALERGENY 1,3,7,*



22.11.2024 (piątek)

▶ II Śniadanie (214kcal)

Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
Herbata ziołowa, rumianek (0kcal)	1/7 szklanki (20ml)
Papryka czerwona (5kcal)	1/8 sztuki (15g)
Roszponka (2kcal)	2/3 garści (15g)
Ser gouda (95kcal)	1 i 1/2 sztuki (30g)

ALERGENY 1,3,7,*

▶ Obiad (639kcal)

Zupa jarzynowa z lanym ciastem 400ml (117 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem 200g (104 kcal)	1 porcja
Chrupiące kotleciki rybne z piekarnika 1 szt (234 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem, żurawiną 100g (151 kcal)	1 porcja
Kompot 200ml (33 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,4,7,9,*