

**25.11.2024** (poniedziałek)**II Śniadanie (244kcal)**

Szynka wiejska (38kcal)	1 i 1/2 porcji (30g)
Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
HERBATA (8kcal)	200ml
Papryka czerwona (5kcal)	1/8 sztuki (15g)
Ogórek (2kcal)	1/8 sztuki (15g)
Bułki sojowe (79kcal)	1 sztuka (25g)

ALERGENY 1,7,10\*

**Obiad (660kcal)**

Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (114 kcal)	1 porcja
Kompot200ml (33 kcal)	1 porcja
Pełnoziarniste spaghetti(100g) bolognese (140g) (413 kcal)	1 porcja
OWOC (100kcal)	100g

ALERGENY 1,7,9\*

**26.11.2024** (wtorek)**II Śniadanie (285kcal)**

Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
Herbata owocowo-zielona (2kcal)	1 szklanka (200ml)
Szynka biała, gotowana (29kcal)	2 i 1/2 plastra (30g)
Pomidor (3kcal)	1/8 sztuki (15g)
Roszonka (2kcal)	2/3 garści (15g)
Bułki szwedki (137kcal)	1 sztuka (50g)

ALERGENY 1,7,\*

**► Obiad (715kcal)**

Zupa z zielonego groszku i pora400ml (250 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem200g (108 kcal)	1 porcja
Pieczona polędwica 70g w sosie pieczarkowym80ml (256 kcal)	1 porcja
Surówka wielowarzywna100g (68 kcal)	1 porcja
Kompot200ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9\*

**27.11.2024 (środa)****► II Śniadanie (410kcal)**

Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem (40kcal)	1 i 1/3 porcji (200ml)
Parówki wieprzowe (144kcal)	1 sztuka (50g)
Kiełki rzodkiewki (6kcal)	2 szczypty (15g)
Salata rzymska (3kcal)	1/8 sztuki (15g)
Bułki grahamki (105kcal)	1 sztuka (40g)

ALERGENY 1,7,9\*

**► Obiad (578kcal)**

Zupa meksykańska400ml (203 kcal)	1 porcja
Naleśniki z serem2szt i jabłkiem1szt (325 kcal)	1 porcja
Kompot200ml (33 kcal)	1 porcja
Mus z marchwi (17kcal)	1 porcja (80g)

ALERGENY 1,3,7,9\*

**28.11.2024** (czwartek)**II Śniadanie (320kcal)**

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)
Bułka pszenna zwykła (137kcal)	1 porcja (50g)

ALERGENY 1,3,7,9,\*

**Obiad (602kcal)**

Krupnik z kaszą pęczak400ml (88 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem200g (104 kcal)	1 porcja
Kotlet schabowy100g (296 kcal)	1 porcja
Salatka z sałaty lodowej z marchewką , kielkami i szczypiorkiem 100g (24 kcal)	1 porcja
Sok marchwiowy (90kcal)	1 szklanka (200ml)

ALERGENY 1,3,7,9,\*

**29.11.2024** (piątek)**II Śniadanie (326kcal)**

Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
Pasta rybna ze szczypiorkiem i pietruszką (37 kcal)	1 porcja
Herbata czarna, napar z cukrem (40kcal)	1 i 1/3 porcji (200ml)
Bułka pełnoziarnista (137kcal)	1 sztuka (50g)

ALERGENY 1,7,4,9\*

**Obiad (583kcal)**

Żurek z ziemniakami400ml (156 kcal)	1 porcja
-------------------------------------	----------

Kluski leniwe z masłem i cukrem trzcinowym210g (309 kcal)	1 porcja
Kompot200ml (33 kcal)	1 porcja
Chipsy warzywne (85kcal)	1 opakowanie (18g)

ALERGENY 1,7,9\*



**02.12.2024** (poniedziałek)

▶ **II Śniadanie (257kcal)**

Szynka z indyka (25kcal)	2 plastry (30g)
Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
HERBATA (8kcal)	200ml
Rukola (4kcal)	3/4 garści (15g)
Pomidor (3kcal)	1/8 sztuki (15g)
Bułki grahamki (105kcal)	1 sztuka (40g)

ALERGENY 1,7,10\*

▶ **Obiad (744kcal)**

Zupa brokułowa400ml (63 kcal)	1 porcja
Gulasz wieprzowy160g (360 kcal)	1 porcja
Makaron pene pełnoziarnisty150g (114 kcal)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty100g (174 kcal)	1 porcja
Kompot200ml (33 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,\*



**03.12.2024** (wtorek)

▶ **II Śniadanie (298kcal)**

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)
Ogórek (2kcal)	1/8 sztuki (15g)
Pomidor koktajlowy (3kcal)	3/4 sztuki (15g)
Bułki szwedki (137kcal)	1 sztuka (50g)

ALERGENY 1,3,7,\*

**► Obiad (690kcal)**

Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (93 kcal)	1 porcja
Kotlet drobiowy mielony 100g (423 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem 200g (104 kcal)	1 porcja
Surówka z buraczkami i jabłkiem 100g (37 kcal)	1 porcja
Kompot 200ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9\*

**04.12.2024 (środa)****► II Śniadanie (397kcal)**

Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM (125kcal)	30g
Kawa zbożowa, klasyczna Anatol (8kcal)	1 szklanka (200ml)
Papryka czerwona (5kcal)	1/8 sztuki (15g)
Bułki wrocławskie (147kcal)	1 sztuka (50g)

ALERGENY 1,3,7,\*

**► Obiad (598kcal)**

Bulion wołowy z zacierkami 400ml (196 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem 200g (104 kcal)	1 porcja
Mizeria z szczypiorkiem i jogurtem naturalnym 100g (37 kcal)	1 porcja
Potrąwka z gotowanej wołowiny z czerwoną papryką 100g (228 kcal)	1 porcja

Kompot 200ml (33 kcal)

1 porcja

Alergeny 1,3,7,9



**05.12.2024** (czwartek)

### ▶ II Śniadanie (408kcal)

Masło ekstra (112kcal)

1 porcja (15g)

Pasta warzywna (159 kcal)

1 porcja

Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)

3/4 szklanki (200ml)

Bułka pszenna zwykła (137kcal)

1 porcja (50g)

ALERGENY 1,3,7,9,\*

### ▶ Obiad (628kcal)

Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (46 kcal)

1 porcja

Kasza gryczana 150g (172 kcal)

1 porcja

Bitki w sosie węgierskim 100g (253 kcal)

1 porcja

Surówka z selera i ogórka kiszzonego 100g (124 kcal)

1 porcja

Kompot 200g (33 kcal)

1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,\*



**06.12.2024** (piątek)

### ▶ II Śniadanie (341kcal)

Masło ekstra (112kcal)

1 porcja (15g)

Ser gouda (95kcal)

1 i 1/2 sztuki (30g)

Kiełki rzodkiewki (2kcal)

1 szczypta (5g)

Herbata cytrynowa (8kcal)

1 i 1/3 szklanki  
(200ml)

Mix sałat (2kcal)

1/5 porcji (15g)

Bułki owsiane (122kcal)

1 sztuka (40g)

ALERGENY 1,3,7,\*

**► Obiad (566kcal)**

Zupa jarzynowa z brązowym ryżem400g (172 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree200g (104 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem100g (122 kcal)	1 porcja
Kotleciki rybne100g (135 kcal)	1 porcja
Kompot 200g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,4,9,\*