

**07.01.2025 (wtorek)****▶ II Śniadanie (229kcal)**

Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
Herbata malinowa (2kcal)	1 szklanka (200ml)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (15g)
Szynka z piersi kurczaka (29kcal)	1 i 1/2 plastra (30g)
Papryka czerwona (5kcal)	1/8 sztuki (15g)
Bułki sojowe (79kcal)	1 sztuka (25g)

Alergeny 1,3,7,9,*

▶ Obiad (711kcal)

Zupa porowa z ziemniakami 400ml (111 kcal)	1 porcja
Sos pomidorowy 80ml (55 kcal)	1 porcja
Risotto z mięsem i warzywami 280g (334 kcal)	1 porcja
Surówka z kiszzonego ogórka ,selera, kukurydzy i oliwą z oliwek 100g (178 kcal)	1 porcja
Kompot 200g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

**08.01.2025 (środa)****▶ II Śniadanie (330kcal)**

Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
Herbata miętowa (4kcal)	1 szklanka (200ml)
Serek ze szczypiorkiem i cebulą - Almette (77kcal)	3 porcje (30g)
Bułki szwedki (137kcal)	1 sztuka (50g)

ALERGENY 1,3,7,9*

► Obiad (594kcal)

Zupa gulaszowa400ml (348 kcal)	1 porcja
Pampuchy na parze3szt z sosem owocowym80ml (206 kcal)	1 porcja
Kompot 200g (40 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

**09.01.2025 (czwartek)****► II Śniadanie (307kcal)**

Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
HERBATA (8kcal)	200ml
Ogórek (2kcal)	1/8 sztuki (15g)
Półdewica sopocka (38kcal)	2 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie (147kcal)	1 sztuka (50g)

ALERGENY 1,4,7,9*

► Obiad (705kcal)

Zupa brokułowa400ml (56 kcal)	1 porcja
Makaron warzywny 150g (133 kcal)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty100g (155 kcal)	1 porcja
Gulasz wieprzowy160ml (328 kcal)	1 porcja
Kompot 200ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

**10.01.2025 (piątek)****► II Śniadanie (361kcal)**

Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem (83 kcal)	1 porcja

Kawa zbożowa z mlekiem 2% tłuszczu 200ml (29 kcal) 1 porcja

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

ALERGENY 1,7,9*

► **Obiad (684kcal)**

Zupa jarzynowa z lanym ciastem 400ml (174 kcal) 1 porcja

Paluszki rybne z piekarnika 3szt (245 kcal) 1 porcja

Ziemniaki z koperkiem i masłem 200g (104 kcal) 1 porcja

Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem 100g (128 kcal) 1 porcja

Kompot 200g (33 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*



13.01.2025 (poniedziałek)

► **II Śniadanie (355kcal)**

Pomidor koktajlowy (3kcal) 3/4 sztuki (15g)

Masło ekstra (112kcal) 1 porcja (15g)

Ser edamski (95kcal) 1 i 1/2 plastra (30g)

Kiełki rzodkiewki (6kcal) 2 szczypty (15g)

Herbata ziołowa, parzona (2kcal) 1 szklanka (200ml)

Bułka pełnoziarnista (137kcal) 1 sztuka (50g)

ALERGENY 1,3,4,7,*

► **Obiad (670kcal)**

Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (139 kcal) 1 porcja

Pełnoziarniste spaghetti 150g bolognese 160ml (398 kcal) 1 porcja

Kompot 200g (33 kcal) 1 porcja

OWOC (100kcal) 100g

ALERGENY 1,3,7,9,*



14.01.2025 (wtorek)

▶ **II Śniadanie (272kcal)**

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)
Bułki owsiane (122kcal)	1 sztuka (40g)

ALERGENY 1,7,10*

▶ **Obiad (645kcal)**

Rosół drobiowy z makaronem 400g (99 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem 200g (104 kcal)	1 porcja
Surówka z buraczkami i jabłkiem 100g (50 kcal)	1 porcja
Potrąwka z gotowanego kurczaka z warzywami 160ml (359 kcal)	1 porcja
Kompot 200ml (33 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*



15.01.2025 (środa)

▶ **II Śniadanie (267kcal)**

Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
Herbata malinowa (2kcal)	1 szklanka (200ml)
Papryka czerwona (10kcal)	1/7 sztuki (30g)
Szynka wiejska (38kcal)	1 i 1/2 porcji (30g)
Bułki grahamki (105kcal)	1 sztuka (40g)

Alergeny 1,3,7,9,*

► Obiad (709kcal)

Kapuśniak z białej kapusty 400ml (153 kcal)	1 porcja
Pierogi ukraińskie 210g (506 kcal)	1 porcja
Kompot 200ml (33 kcal)	1 porcja
Mus z marchwi (17kcal)	1 porcja (80g)

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

**16.01.2025 (czwartek)****► II Śniadanie (307kcal)**

Ogórek kwaszony (4kcal)	1/2 sztuki (30g)
Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
HERBATA (8kcal)	200ml
Parówki drobiowe (84kcal)	1 sztuka (40g)
BUŁKA WIELOZIARNISTA (99kcal)	50g

ALERGENY 1,3,7,9*

► Obiad (620kcal)

Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (48 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna 150g (235 kcal)	1 porcja
Drobiowe pulpety 100 w sosie koperkowym 80g (200 kcal)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty 100g (104 kcal)	1 porcja
Kompot 200g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,*



17.01.2025 (piątek)

▶ II Śniadanie (356kcal)

Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
Herbata ziołowa, rumianek (2kcal)	1 i 1/3 szklanki (200ml)
Papryka czerwona (10kcal)	1/7 sztuki (30g)
Ser gouda (95kcal)	1 i 1/2 sztuki (30g)
Bułki szwedki (137kcal)	1 sztuka (50g)

ALERGENY 1,4,3,7,*

▶ Obiad (747kcal)

Zupa kalafiorowa z parmezanem 400ml (402 kcal)	1 porcja
Ryż na mleku z cynamonem i jabłkiem 280g (252 kcal)	1 porcja
Sos jogurtowo-waniliowy 50g (60 kcal)	1 porcja
Kompot 200ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*