

DATA	ŚNIADANIE	II DANIE	I DANIE	PODWIECZOREK
2.09 poniedziałek	Paróweczki na gorąco ⁶ (50 g), pieczywo pszenne ¹ (55 g) z masłem ⁷ (5 g), plasterki papryki (15 g), kakao ⁷ (200 ml),	Świderki w sosie bolońskim ¹ (180g) surówka z ogórka kiszzonego i marchewki (60g) kompot owocowy (200 ml)	Grochowa ⁹ (250 ml)	Galaretką z owocami (150 ml)
	173 kcal, białko 5,7, tłuszcz 11,8, węglowodany 12,5	326 kcal, białko 12,8, tłuszcz 12,4, węglowodany 41		127 kcal, białko 15,4, tłuszcz 0,2, węglowodany 16
3.09 wtorek	Kasza jaglana na mleku z wiórkami z gorzkiej czekolady ^{6,7} (200 ml), pieczywo pszenne ¹ 75 g z masłem ⁷ (5 g), kiełbaska żywiecka ^{1, 6,9,10} (30g) herbata owocowa (200 ml)	Kotlecik pożarski ^{1,7} (70g) ziemniaki z koperkiem (120g), mizeria ⁷ (60g), kompot owocowy (200 ml)	Koperkowa ^{7,9} (250 ml)	Arbuz 150 g chrupki kukurydziane (10g)
	216 kcal, białko 8,2, tłuszcz 7,6, węglowodany 28,	308 kcal, białko 11,3, tłuszcz 11,5, węglowodany 45,4		112 kcal, białko 2,4, tłuszcz 1,2, węglowodany 23
4.09 środa	Pieczywo pszenne ¹ 75 g z masłem ⁷ (5 g) , serek żółty ⁷ (30 g), , ogórek (15 g), mleko z miodem ⁷ (200 ml),	Naleśniki z musem jabłkowym ^{1,3,7} (150g) kompot owocowy (200 ml)	Pomidorowa z ryżem ⁹ (250 ml)	Serek waniliowy ⁷ (130g) herbata z cytryną
	173 kcal, białko 5,7, tłuszcz 11,8, węglowodany 12,5	336 kcal, białko 13,8, tłuszcz 11, węglowodany 51		168 kcal, białko 15,2, tłuszcz 4, węglowodany 18,5
5.09 czwartek	Lane kluski ^{1,3} , na mleku ⁷ (200ml) pieczywo pszenne ¹ 75 g z masłem ⁷ (5 g) , szyneczka wiejska ⁶ , (30g), pomidor, (15g) herbata z cytryną (200 ml)	Chrupiący kurczak w corn flakes ^{1,7} (70g) ziemniaki z koperkiem (120g), surówka z buraczków (60g), kompot owocowy (200 ml)	Ogórkowa ^{7, 9} (250 ml)	Banan1 szt. herbata owocowa(200 ml)
	204 kcal, białko 7,2, tłuszcz 7,6, węglowodany 27,9	306 kcal, białko 11,9, tłuszcz 12,9, węglowodany 35,7		137 kcal, białko 3, tłuszcz 1, węglowodany 28
6.09 piątek	Pieczywo pszenne ¹ 75 g z masłem ⁷ (5 g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem ^{3,10} (30g), pomidor (15g) kakao naturalne ⁷ (200 ml)	Miruna w złocistej panierce ^{1,4,7} (70g) ziemniaki z koperkiem (120g), surówka selerowa ^{7,9} (60g), kompot owocowy (200 ml)	Jarzynowa ^{7,9} (250 ml)	Drożdźówka z budyniem ^{1,7} (55g)
	235 kcal, białko 13, tłuszcz 10, węglowodany 25,4	336 kcal, białko 16,1, tłuszcz 12, węglowodany 41		184 kcal, białko 3, tłuszcz 1,0, węglowodany 44,0

9.09 poniedziałek	<i>Płatki górskie na mleku^{1,7} z rodzynkami^{7,12} (200 ml), pieczywo pszenne¹ 75 g z masłem⁷ (5 g), serek żółty⁷ (30 g), pomidorek (15 g), herbata z cytryną (200 ml)</i>	<i>Łazanki z mięskiem mielonym duszonym i kapustą kiszoną¹ (180g), kompot owocowy (200 ml)</i>	<i>Krupnik zabielany^{7,9} (250 ml)</i>	<i>Kisiel z tartym jabłkiem (150 ml) herbata z cytryną (200ml)</i>
	<i>230 kcal, białko 11,3, tłuszcz 10,3, węglowodany 24</i>	<i>315 kcal, białko 13,6, tłuszcz 11, węglowodany 40,5</i>		<i>111 kcal, białko 1,9, tłuszcz 0,6, węglowodany 25,6</i>
10.09 wtorek	<i>Pieczywo pszenne¹ (55 g) z masłem⁷ (5 g), szyneczka z indyka^{6,9} (30g), papryka (15g) mleko⁷ (200ml)</i>	<i>udko z kurczaka (70g) ziemniaki z koperkiem (120g), Mizeria⁷(60g) kompot owocowy (200 ml)</i>	<i>Barszcz czerwony^{7,9} (250 ml)</i>	<i>Nektarynka 1 szt. pałki kukurydziane (30g)</i>
	<i>204 kcal, białko 7,2, tłuszcz 7,6, węglowodany 27,9</i>	<i>321 kcal, białko 12,2, tłuszcz 8,7, węglowodany 52,4</i>		<i>112 kcal, białko 2,4, tłuszcz 1,2, węglowodany 23</i>
11.09 środa	<i>Cynamonowa owsianka^{1,7}(200 ml), pieczywo pszenne¹ 75 g z masłem⁷ (5 g), kiełbaska krakowska (30g), sałata (5g) i pomidorek (15 g), herbata z cytryną</i>	<i>Knedle z truskawkami – jogurtem⁷(180g) kompot owocowy (200 ml)</i>	<i>Ziemniaczano – porowa⁹ (250 ml)</i>	<i>Herbatniki¹ (30g) sok marchwiowo – owocowy (200 ml)</i>
	<i>209 kcal, białko 9,9, tłuszcz 8,5, węglowodany 23</i>	<i>316 kcal, białko 15,9, tłuszcz 10,9, węglowodany 38,6</i>		<i>137 kcal, białko 3, tłuszcz 1, węglowodany 28</i>
12.09 czwartek	<i>Pieczywo pszenne¹ 75 g z masłem⁷ (5 g), serek twarogowy z owocami⁷ (30g), marcheweczka do pochrupania (15g) kakao naturalne⁷ (200 ml)</i>	<i>Mini kotleciki mielone wp^{1,7,10} (70g) ziemniaki z koperkiem (120g), marchewka oprószone⁷ (60g) kompot owocowy (200 ml)</i>	<i>Żurek^{1,6,7,9} (250 ml)</i>	<i>Budyń owocowy⁷ (150 ml)</i>
	<i>211 kcal, białko 3,5, tłuszcz 8,5, węglowodany 34</i>	<i>302 kcal, białko 11,9, tłuszcz 12,9, węglowodany 39,2</i>		<i>169 kcal, białko 4,6, tłuszcz 6,3, węglowodany 23,2</i>
13.09 piątek	<i>Pieczywo pszenne¹ 75 g z masłem⁷ (5 g), jajecznica z pomidorkiem i szczypiorkiem^{3,7} (50 g), plasterki rzodkiewki (15g) kakao naturalne⁷ (200 ml)</i>	<i>Paluszki rybne^{1,4,7}(70g) ziemniaki z koperkiem (120g), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (60g), kompot owocowy (200 ml)</i>	<i>Koperkowa^{7,9} (250 ml)</i>	<i>Jogurt owocowy⁷ (120 g)</i>
		<i>308 kcal, białko 11,3, tłuszcz 11,5, węglowodany 45,4</i>		<i>121 kcal, białko 3,3, tłuszcz 4,5, węglowodany 16,6</i>

16.09 poniedziałek	Lane kluski ^{1,3} , na mleku ⁷ (200ml) pieczywo pszenne ¹ 75 g z masłem ⁷ (5 g) , szyneczka kanapkowa ⁶ (30 g), pomidor, (15g) herbata z cytryną (200 ml)	Delikatny kurczak w sosie curry (70g) ryż (120g), surówka sałaty lodowej i warzyw (60g) kompot owocowy (200 ml)	Krupnik zabielany ^{7,9} (250 ml)	Banan
	204 kcal, białko 7,2, tłuszcz 7,6, węglowodany 27,9	327 kcal, białko 17,3, tłuszcz 12, węglowodany 41,2		182 kcal, białko 3,6, tłuszcz 1,1, węglowodany 41,0
17.09 wtorek	Pieczywo pszenne ¹ (55 g) z masłem ⁷ (5 g), pasta z twarogu i z rzodkiewką i koperkiem ⁷ (30g) pomidor, rzodkiewka (15g) mleko z miodem ⁷ (30g)	Bitki w sosie ¹ (70g/60ml), kopytka ¹ (120g) buraczki (60g) kompot owocowy (200 ml)	Z zieloną fasolką ^{7,9} (250 ml)	Kisiel owocowy (150 ml) herbata z cytryną (200ml)
	211 kcal, białko 3,5, tłuszcz 8,5, węglowodany 34	335 kcal, białko 21, tłuszcz 10,4, węglowodany 44,4		111 kcal, białko 1,9, tłuszcz 0,6, węglowodany 25,6
18.09 środa	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem miodu naturalnego ⁷ (200 ml), pieczywo pszenne ¹ 75 g z masłem ⁷ (5 g), pasztecik warzywny z soczewicą ^{9,10} (30 g), pomidorek, (15 g), herbata z cytryną (200 ml)	Pyzy z mięsem 180g., ogórek kiszony 60g. ⁷ (180g) kompot owocowy	Ogórkowa ^{7,9} (250 ml)	Jabłko1 szt., herbatka owocowa (200 ml)
	230 kcal, białko 11,3, tłuszcz 10,3, węglowodany 24	321 kcal, białko 12,2, tłuszcz 8,7, węglowodany 52		137 kcal, białko 3, tłuszcz 1, węglowodany 28
19.09 czwartek	Pieczywo pszenne ¹ 75 g z masłem ⁷ (5 g) , serek żółty ⁷ (30 g), pomidorek (15 g), mleko z miodem ⁷ (200 ml),	Filet panierowany (pieczony) ^{1,7} (70g) ziemniaki z koperkiem (120g), brokuły z masłem ⁷ (60g), kompot owocowy (200 ml)	Rosół z kluszczkami ^{1,3,9} (250 ml)	Biskopciki „kocie języczki” ^{1,3,7} (30g) herbatka owocowa (200 ml)
	173 kcal, białko 5,7, tłuszcz 11,8, węglowodany 12,5	311 kcal, białko 13,1, tłuszcz 10,6, węglowodany 40,9		160 kcal, białko 3,1, tłuszcz 2,9, węglowodany 31,8
20.09 piątek	Kleik ryżowy na mleku ⁷ (200 ml), pieczywo pszenne ¹ 75 g z masłem ⁷ (5 g), jajko na twardo (1 szt.) w sosie jogurtowo szczypiorkowy, ogórek (15 g), herbata owocowa (200 ml)	Miruna panierowana ^{1,4,7} (70g) ziemniaki z koperkiem (120g), buraczki na ciepło (60g) kompot owocowy (200 ml)	Ziemniaczana ⁹ (250 ml)	Puding czekoladowy ⁷
	230 kcal, białko 11,3, tłuszcz 10,3, węglowodany 24	336 kcal, białko 13,8, tłuszcz 11, węglowodany 51		121 kcal, białko 3,3, tłuszcz 4,5, węglowodany 16,6

23.09 poniedziałek	Płatki kukurydziane z mlekiem z dodatkiem miodu naturalnego ⁷ (200 ml), pieczywo pszenne ¹ 75 g z masłem ⁷ (5 g), pasztecii ⁶ (30g), ogórek (15 g) herbata z cytryną (200 ml)	Gulasz wp. ¹ (70g/60ml), kasza jęczmienna ^{1,3} (120g) Fasolka szparagowa z masełkiem ⁷ (60g) kompot owocowy (200 ml)	Pomidorowa z makaronem ^{1,7,9} (250 ml)	Sok owocowy (200 ml) chrupki kukurydziane
	231 kcal, białko 10, tłuszcz 7,1, węglowodany 31,9	328 kcal, białko 15,4, tłuszcz 14,1, węglowodany 35		112 kcal, białko 2,4, tłuszcz 1,2, węglowodany 23
24.09 wtorek	Pieczywo pszenne ¹ 75 g z masłem ⁷ (5 g), pasta z gotowanego kurczaka i papryki ^{3,10} (30g), plasterki ogórka (15g), mleko z miodem ⁷ (30g)	Schabik duszony z jarzynami ¹ (70g) ziemniaki z koperkiem (120g), surówka z buraczków (60g), kompot owocowy (200 ml)	Kalafiorowa ^{7,9} (250 ml)	Morela 100 g herbatka owocowa (200 ml)
	208 kcal, białko 7,8, tłuszcz 8,1, węglowodany 26	312 kcal, białko 14,8, tłuszcz 10, węglowodany 41		137 kcal, białko 3, tłuszcz 1, węglowodany 28
25.09 środa	Kasza manna na mleku z konfiturą z wiśni ¹ (200ml), pieczywo pszenne ¹ 75 g z masłem ⁷ (5 g), szyneczka konserwowa ⁶ (30g) rzodkiewka (15 g), herbata z cytryną	Paluszki drobiowe w wiórkach kokosowych ^{1,7,12} (70g) ziemniaki z koperkiem (120g), surówka z marchwi z oliwą z oliwek (60g), kompot owocowy (200 ml)	Barszcz biały ^{1,6,7,9} (250 ml)	Paluszki z sezamem ^{1,11} (30g) sok owocowy (200ml)
	216 kcal, białko 8,2, tłuszcz 7,6, węglowodany 28	315 kcal, białko 13,6, tłuszcz 11, węglowodany 40,5		111 kcal, białko 1,9, tłuszcz 0,6, węglowodany 25,6
26.09 czwartek	Pieczywo pszenne ¹ 75 g z masłem ⁷ (5 g), twarożek z koperkiem i tartym ogórkiem ⁷ (30g), plasterki rzodkiewki (15 g), kakao ⁷ (200 ml),	Pierogi leniwe ^{1,7} (180g), sałatka owocowa z jogurtem naturalnym ⁷ (60g) kompot owocowy (200 ml)	Brokułowa ^{7,9} (250 ml)	Banan 1 szt., herbata owocowa (200 ml)
	211 kcal, białko 3,5, tłuszcz 8,5, węglowodany 34	327 kcal, białko 17,3, tłuszcz 12, węglowodany 41,2		137 kcal, białko 3, tłuszcz 1, węglowodany 28
27.09 piątek	Lane kluski ^{1,3} , na mleku ⁷ (200ml) pieczywo pszenne ¹ 75 g z masłem ⁷ (5 g), połędwica z kurcząt ¹⁰ (30g), pomidor, ogórek (15g, sałata (5g) herbata z cytryną (200 ml)	Figurki rybne pieczone ^{1,4,7} (70g), ziemniaki (120g), surówka z wiosenna (60g) kompot owocowy (200 ml)	Rosół z makaronem ^{1,7,9} (250 ml)	Ciasto z owocami ^{1,7} (55g)
	204 kcal, białko 7,2, tłuszcz 7,6, węglowodany 27,9	337 kcal, białko 8,7, tłuszcz 12,8, węglowodany 41,6		184 kcal, białko 3, tłuszcz 1,0, węglowodany 44,0

30.09 poniedziałek	Płatki górskie na mleku ^{1,7} z rodzynkami ^{7,12} (200 ml), pieczywo pszenne ¹ 75 g z masłem ⁷ (5 g) , serek żółty ⁷ (30 g), pomidorek (15 g), herbata z cytryną (200 ml)	Schab soute ^{1,9} (70g/50ml) ziemniaki z koperkiem (120g), surówka z białej kapusty z koperkiem (60g) kompot owocowy (200 ml)	Z zielonego groszku ^{7, 9} (250 ml)	Serek waniliowy i ⁷ (150 g)
	230 kcal, białko 11,3, tłuszcz 10,3, węglowodany 24	314 kcal, białko 16, tłuszcz 13,2, węglowodany 33		182 kcal, białko 3,6 tłuszcz 1,1 węglowodany 41,0

ALERGENY :

1 - Zboża zawierające gluten, 2 - Skorupiaki i produkty pochodne;3 - Jaja i produkty pochodne;4- ryby i produkty pochodne, 5 - Orzeszki ziemne (arachidowe);6 - Soja i produkty pochodne;7 - Mleko i produkty pochodne; 8 – Orzechy; 9 - Seler i produkty pochodne; 10 - Gorczyca i produkty pochodne; 11 - Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12 - Dwutlenek siarki, 13. Łubin i produkty pochodne 14. Mięczaki i produkty pochodne.