

DATA	ŚNIADANIE	II DANIE	I DANIE	PODWIECZOREK
2.09 poniedziałek	Paróweczki na gorąco <sup>6</sup> (50 g), pieczywo pszenne <sup>1</sup> (55 g) z margaryną (5 g), plasterki ogórka, papryki (15 g), kakao na napoju sojowym <sup>6</sup> (200 ml),	Świderki w sosie bolońskim <sup>1</sup> (180g) surówka z ogórka kiszzonego i marchewki (60g) kompot owocowy (200 ml)	Grochowa <sup>9</sup> (250 ml)	Galaretka 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 napoju sojowym z wiórkami z gorzkiej czekolady <sup>6</sup> (200 ml), pieczywo pszenne <sup>1</sup> 75 g z margaryną (5 g) , kiełbaska żywiecka <sup>1, 6,9,10</sup> (30g)	Kotlecik pożarski <sup>1</sup> (70g) ziemniaki z koperkiem (120g), ogórek z oliwą z oliwek i koperkiem (60g), kompot owocowy (200 ml)	Koperkowa / niezabielana <sup>9</sup> (250 ml)	Arbuz 150 g chrupki kukurydziane (10g)
	222 kcal, białko 9,8, tłuszcz 13, węglowodany 22	305 kcal, białko 10,3, tłuszcz 11,5, węglowodany 45,4		112 kcal, białko 2,4, tłuszcz 1,2, węglowodany 23
4.09 środa	Pieczywo pszenne <sup>1</sup> 75 g z margaryną (5 g), pasta z soczewicy (30g), sałata (5g) i pomidorek, ogórek (15 g), napój sojowy z miodem <sup>6</sup> (200 ml),	Naleśniki z musem jabłkowym <sup>1,6</sup> (150g) kompot owocowy (200 ml)	Pomidorowa z ryżem <sup>9</sup> (250 ml)	Podpłomyki <sup>1</sup> (30g) herbatka owocowa (200 ml)
	173 kcal, białko 5,7, tłuszcz 11,8, węglowodany 12,5	336 kcal, białko 13,8, tłuszcz 11, węglowodany 51		107 kcal, białko 1,2, tłuszcz 0,3, węglowodany 25,3
5.09 czwartek	Ryż na napoju sojowym <sup>6</sup> z dodatkiem miodu naturalnego (200 ml), pieczywo pszenne <sup>1</sup> 75 g z margaryną (5 g), szyneczka wiejska <sup>6</sup> , (30g), pomidor, ogórek (15g)	Chrupiący kurczak w corn flakes <sup>1</sup> (70g) ziemniaki z koperkiem (120g), surówka z buraczków (60g), kompot owocowy (200 ml)	Ogórkowa <sup>9</sup> niezabielana (250 ml)	Banan 1 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 <sup>1</sup> 75 g z margaryną (5 g), pasztecik warzywny <sup>9,10</sup> (30 g), pomidor (15g) kakao naturalne na napoju sojowym <sup>6</sup> (200	Miruna w złocistej panierce <sup>1,4</sup> (70g) ziemniaki z koperkiem (120g), surówka selerowa z oliwą z oliwek <sup>9</sup> (60g), kompot owocowy (200 ml)	Jarzynowa <sup>9</sup> niezabielana (250 ml)	Drożdżówka z dżemem <sup>1</sup> (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

, białko 3, tłuszcz 1,0, węglowodany 44,0

9.09 poniedziałek	<i>Płatki górskie na napoju sojowym z roszynkami <sup>6,12</sup> (200 ml), pieczywo pszenne <sup>1</sup> 75 g z margaryną (5 g), połędwica z kurcząt <sup>10</sup> (30g), sałata (5g) i pomidorek (15 g),</i>	<i>Łazanki z mięskiem mielonym duszonym i kapustą kiszoną<sup>1</sup> (180g), kompot owocowy (200 ml)</i>	<i>Krupnik niezabielany <sup>9</sup> (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 pszenne <sup>1</sup> (55 g) z margaryną (5 g), szyneczka z indyka <sup>6,9</sup> (30g), papryka (15g) i sałata, (5g), napój sojowy <sup>6</sup>(200ml)</i>	<i>Filet z udka z kurczaka soute (70g) ziemniaki z koperkiem (120g), ogórek z oliwą z oliwek i koperkiem (60g), kompot owocowy (200 ml)</i>	<i>Botwinkowa <sup>9</sup> niezabielana (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 na napoju sojowym <sup>1,6</sup> (200 ml) , pieczywo pszenne <sup>1</sup> 75 g z margaryną (5 g), kiełbaska krakowska (30g),</i>	<i>Ryż zapiekany z musem jabłkowo – gruszkowym(180g) kompot owocowy (200 ml)</i>	<i>Ziemniaczano – porowa <sup>9</sup> (250 ml)</i>	<i>Herbatniki<sup>1</sup> (30g) sok marchwiowo – owocowy (200 ml)</i>
	<i>209 kcal, białko 9,9, tłuszcz 8,5, węglowodany 23</i>	<i>321 kcal, białko 12,2, tłuszcz 8,7, węglowodany 52,4</i>		<i>137 kcal, białko 3, tłuszcz 1, węglowodany 28</i>
12.09 czwartek	<i>Pieczywo pszenne <sup>1</sup> 75 g z margaryną (5 g), szynka wiejska <sup>10</sup>(30g), marcheweczka do pochrupiania (15g) kakao naturalne na napoju sojowym<sup>6</sup></i>	<i>Mini kotleciki mielone wp<sup>1,10</sup> (70g) ziemniaki z koperkiem (120g), marchewka gotowana (60g) kompot owocowy (200 ml)</i>	<i>Żurek <sup>1,6,9</sup> niezabielany (250 ml)</i>	<i>Budyń owocowy na bazie napoju sojowego<sup>6</sup> (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 pszenne <sup>1</sup> 75 g z margaryną (5 g), szynka drobiowa <sup>1</sup>(80 g) plasterki marchewki (15g) kakao z mlekiem sojowym <sup>6</sup> (200 ml)</i>	<i>Pulpet rybny z marchewką i natką pietruszki<sup>1,4</sup>(70g) ziemniaki z koperkiem (120g), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (60g), kompot owocowy (200 ml)</i>	<i>Koperkowa<sup>9</sup> niezabielana (250 ml)</i>	<i>Sok owocowy (200 ml) chrupki kukurydziane,</i>
		<i>308 kcal, białko 11,3, tłuszcz 11,5, węglowodany 45,4</i>		<i>112 kcal, białko 2,4, tłuszcz 1,2, węglowodany 23</i>

16.09 poniedziałek	Makaron <sup>1</sup> na napoju sojowym <sup>6</sup> (200ml) pieczywo pszenne <sup>1</sup> 75 g z margaryną (5 g), szyneczka kanapkowa <sup>6</sup> (30 g), pomidor, (15g) herbata z cytryną (200 ml)	Delikatny kurczak w sosie curry (70g) ryż kolorowy (120g), surówka sałaty lodowej i warzyw (60g) kompot owocowy (200 ml)	Krupnik niezabielany <sup>9</sup> (250 ml)	Banan
	230 kcal, białko 11,3, tłuszcz 10,3, węglowodany 24	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 <sup>1</sup> (55 g) z margaryną (5 g), pasztecik francuski <sup>6</sup> (30g), pomidor, rzodkiewka (15g, sałata (5g) napój sojowy z miodem <sup>6</sup> (30g)	Bitki w sosie <sup>1</sup> (70g/60ml), kopytka <sup>1</sup> (120g) ogórek kiszony (60g) kompot owocowy (200 ml)	Z zieloną fasolką <sup>9</sup> niezabielana (250 ml)	Kisiel owocowy (150 ml) herbata z cytryną (200ml)
	216 kcal, białko 8,2, tłuszcz 7,6, węglowodany 28,8	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 napoju sojowym z dodatkiem miodu naturalnego <sup>6</sup> (200 ml), pieczywo pszenne <sup>1</sup> 75 g z margaryną (5 g), pasta z tuńczyka i warzyw <sup>4</sup> (30g) pomidorek, (15 g),	Pyzy <sup>1</sup> z mięsem (180g) ogórek kiszony kompot owocowy	Ogórkowa <sup>9</sup> niezabielana (250 ml)	Jabłko 1 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 <sup>1</sup> 75 g z margaryną (5 g), połędwica z kurcząt <sup>10</sup> (30g), pomidorek (15 g), napój sojowy z miodem <sup>6</sup> (200 ml),	Filet (pieczony) <sup>1</sup> (70g) ziemniaki z koperkiem (120g), brokuły z oliwą z oliwek (60g), kompot owocowy (200 ml)	Rosół z makaronem kluseczkami <sup>1,9</sup> (250 ml)	Paluszki z sezamem <sup>1,11</sup> (30g) sok owocowy (200ml)
	173 kcal, białko 5,7, tłuszcz 11,8, węglowodany 12,5	311 kcal, białko 13,1, tłuszcz 10,6, węglowodany 40,9	111 kcal, białko 1,9, tłuszcz 0,6, węglowodany 25,6	
20.09 piątek	Kleik ryżowy na napoju sojowym <sup>6</sup> (200 ml), pieczywo pszenne <sup>1</sup> 75 g z margaryną (5 g), pasztecik warzywny z soczewicą <sup>9,10</sup> (30 g), ogórek (15 g), herbata owocowa (200 ml)	Miruna panierowana <sup>1,4</sup> (70g) ziemniaki z koperkiem (120g), buraczki na ciepło (60g) kompot owocowy (200 ml)	Ziemniaczanka <sup>9</sup> (250 ml)	Puding czekoladowy na bazie napoju kokosowego
	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 napojem sojowym z dodatkiem miodu naturalnego <sup>6</sup> (200 ml) , pasztecik (30g), pieczywo pszenne <sup>1</sup> 75 g z margaryną (5 g), ogórek (15 g ) herbata z cytryną (200 ml)	Gulasz wp. <sup>1</sup> (70g/60ml), kasza jęczmienna <sup>1</sup> (120g) Fasólka szparagowa z oliwą z oliwek (60g) kompot owocowy (200 ml)	Pomidorowa z makaronem <sup>1,9</sup> niezabielana (250 ml)	Sok owocowy (200 ml) chrupki kukurydziane
	208 kcal, białko 8, tłuszcz 9,2, węglowodany 24,7	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 <sup>1</sup> 75 g z margaryną (5 g), pasta z gotowanego kurczaka i papryki <sup>3,10</sup> (30g), plasterki ogórka (15g), mleko z miodem <sup>7</sup> (30g)	Schabik duszony z jarzynami <sup>1</sup> (70g) ziemniaki z koperkiem (120g), surówka z buraczków (60g), kompot owocowy (200 ml)	Kalafiorowa <sup>9</sup> niezabielana (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 napoju sojowym z konfiturą z wiśni <sup>1,6</sup> (200ml), pieczywo pszenne <sup>1</sup> 75 g z margaryną (5 g), szyneczka konserwowa <sup>6</sup> (30g) rzodkiewka (15 g), herbata z cytryną	Paluszki drobiowe w wiórkach kokosowych <sup>1,12</sup> (70g) ziemniaki z koperkiem (120g), surówka z marchwi z oliwą z oliwek (60g), kompot owocowy (200 ml)	Barszcz biały <sup>1,6,9</sup> (250 ml)	Paluszki z sezamem <sup>1,11</sup> (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 <sup>1</sup> 75 g z margaryną (5 g), pasta z makreli z koncentratem pomidorowym i natką pietruszki <sup>4</sup> (30g) kakao na napoju sojowym <sup>6</sup> (200 ml),	Pierogi leniwe <sup>1</sup> (180g), sałatka owocowa z jogurtem sojowym (60g) kompot owocowy (200 ml)	Brokułowa <sup>9</sup> niezabielana (250 ml)	Banan1 szt., herbata owocowa (200 ml)
	208 kcal, białko 8, tłuszcz 9,2, węglowodany 24,7	327 kcal, białko 17,3, tłuszcz 12, węglowodany 41,2		137 kcal, białko 3, tłuszcz 1, węglowodany 28
27.09 piątek	Płatki jaglane na napoju sojowym <sup>6</sup> z miodem (200 ml) pieczywo pszenne <sup>1</sup> 75 g z margaryną (5 g), połędwica z kurcząt <sup>10</sup> (30g), pomidor, ogórek (15g, sałata (5g) herbata z cytryną (200 ml)	Figurki rybne pieczone <sup>1,4</sup> (70g), ziemniaki (120g), surówka z wiosenna (60g) kompot owocowy (200 ml)	Pomidorowa z ryżem <sup>9</sup> (250 ml)	Ciasto z owocami <sup>1</sup> (55g)
	216 kcal, białko 8,2, tłuszcz 7,6, węglowodany 28,	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 napoju sojowym z rodzynkami <sup>6,12</sup> (200 ml), pieczywo pszenne <sup>1</sup> 75 g z margaryną (5 g), powidła śliwkowe (30 g), marcheweczka do pochrupania (20g) herbata z cytryną (200 ml)	Schab soute <sup>1,9</sup> (70g) ziemniaki z koperkiem (120g), surówka z białej kapusty z koperkiem (60g) kompot owocowy (200 ml)	Z zielonego groszku <sup>9</sup> niezabielana (250 ml)	Jogurt sojowy (150 g)
	235 kcal, białko 13, tłuszcz 10, węglowodany 25,4	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.**