

Poniedziałek 21.09.2026 r.	kcal	białko	łuszcze	Węgl.
ŚNIADANIE: Kajzerka z masłem, szynka drobiowa, słupkami papryki, sałata zielona, ogórek świeży, szczypiorek ok 100g herbata malinowa 100 ml/ <u>mleko, glutem, jaja, soja, możliwość wystąpienia gorczycy i siarczyn/</u>	274	11	10	33
2 śniadanie: Świeże jabłko 50g,	52	0,26	0,17	13,8
OBIAD: I Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym z ziemniakami 150ml / <u>seler, mleko, gluten, gorczyca, możliwość wystąpienia soi/</u>	586	19,6	19,8	69
II Pulpeciki w sosie koperkowym, kasza bulgur, buraczki z papryką ok 200g, kompot owocowy niesłodzony 100ml / <u>mleko, gluten, jaja, możliwość wystąpienia soi, gorczycy/</u>	163	7,3	7,1	15
PODWIECZOREK: jogurt, chrupki kukurydziane, ok.80g/ <u>mleko, gluten, jaja,</u>				
Wtorek 22.09.2026	kcal	białko	łuszcze	Węgl.
ŚNIADANIE: Kasza manna (grysik) na mleku. Kilka kanapek z chleba mieszanego z masłem i niskosłodzonym dżemem (ok. 120g) herbata z cytryną niesłodzona 100 ml/ <u>mleko, glutem, jaja, sezam /</u>	442	12,9	14,5	67,6
2 śniadanie: mandarynka ok 50g,	53	0,8	0,2	12
OBIAD: I Kapuśniak z ziemniakami 150ml / <u>seler, gluten, mleko, gorczyca, soja/</u>	54	12,9	17,6	78
II Ryż z jabłkami ok 200g kompot 100ml / <u>gluten, mleko, soja, seler/</u>				
Podwieczorek: mus owocowy ok 80g / <u>gluten/</u>	99	0,6	0,3	12,9
Środa 23.09.2026	kcal	białko	łuszcze	Węgl.
ŚNIADANIE: Kanapki z chleba mieszanego z masłem, szynką drobiową, sałatą zieloną, ogórkiem świeżym, szczypiorkiem, ok 100 g, herbata owocowa niesłodzona 100 ml / <u>gluten, mleko, jaja, sezam, możliwość wystąpienia siarczyn/</u>	245	16,2	6,4	30
2 śniadanie: marchewka w słupkach 50 g	36	0,6	0,3	7,6
OBIAD: I Fasolowa 150ml / <u>seler, mleko, gluten, gorczyca, soja/</u>	555	21,2	20,2	61
II Makaron ze szpinakiem 200g kompot niesłodzony 100ml / <u>mleko, gluten, seler, soja /</u>				
PODWIECZOREK: Galaretka niskosłodzona bez barwników z cząstkami owoców, ok 80g / <u>możliwość wystąpienia gluten/</u>	128	1,3	0	9
Czwartek 24.09.2026	kcal	białko	łuszcze	Węgl.
ŚNIADANIE: Kanapka z chleba pełnoziarnistego z serkiem białym twarogowym z papryką i ogórkiem 100g herbata z cytryną niesłodzona 100ml / <u>gluten, soja, mleko, sezam, możliwość wystąpienia gorczycy i siarczyn/</u>	280	11,1	10,3	32,8
2 śniadanie: świeża śliwka 50g	46	0,7	0,3	11,4
OBIAD: I Pieczarkowa z makaronem ok 150ml / <u>mleko, soja, gluten, seler, możliwość wystąpienia gorczycy/</u>	589	26,6	29,2	81
II Polędwiczki drobiowe, ziemniaki, pekińska ok 200g kompot niesłodzony 100ml / <u>seler, mleko, gluten, jaja, możliwość wystąpienia soi/</u>	210	5,1	13,8	39,1
Podwieczorek: naturalna wasa bez dodatku cukru ok 80g cząstki świeżej gruszki/ <u>mleko, gluten, możliwość wystąpienia soi/</u>				
Piątek 25.09.2026 r.	kcal	białko	łuszcze	Węgl.
ŚNIADANIE Ciepłe mleko z pełnoziarnistymi płatkami owsianymi górskimi. Kanapki z chleba mieszanego z masłem, 1 chleb pusty mieszany, chrupiące słupki marchewek ok 100g herbata z cytryną niesłodzona 100 ml // <u>mleko, glutem, jaja, sezam /</u>	439	11,8	7	75,5
Drugie śniadanie: banan ok 50g,	95	1	0,3	23,5
OBIAD: I Barszcz ukraiński 150ml / <u>gluten, mleko, seler, soja/</u>	588	31,3	13,9	74,6
II Paluszki rybne, ziemniaki, kapusta czerwona 200g, kompot 100ml / <u>gluten, mleko, jaja, ryba/</u>	213	2,6	4,6	18,4
PODWIECZOREK: Ciasteczka owsiano-zbożowe bez dodatku cukru 20 g kalarepa 20g, / <u>gluten, mleko, jaja/</u>				