

Poniedziałek 12.10.2026 r.	kcal	białko	łuszcze	Węgl.
ŚNIADANIE: Kajzerka z masłem, szynka wieprzowa, papryka, ogórek świeży, szczypiorek ok 100g herbata malinowa 100 ml/ <u>mleko, glutem, jaja, soja, możliwość wystąpienia gorczycy i siarczyn/</u>	276	11,2	10,2	34,1
2 śniadanie: Świeże jabłko 50g,	52	0,26	0,17	13,8
OBIAD: I Krupnik z ziemniakami 150ml <u>/seler, mleko, gluten, gorczyca, możliwość wystąpienia soi/</u>	546	13	11	65
II Makaron z serem 200g, kompot owocowy niesłodzony 100ml <u>/mleko, gluten, jaja, możliwość wystąpienia soi, gorczycy/</u>				
PODWIECZOREK: jogurt, chrupki kukurydziane, ok.80g/ <u>mleko, gluten, jai,</u>	163	7,3	7,1	15
Wtorek 13.10.2026	kcal	białko	łuszcze	Węgl.
ŚNIADANIE: Płatki owsiane na mleku. Kilka kanapek z chleba mieszanego z masłem (ok. 120g) herbata z cytryną niesłodzona 100 ml/ <u>mleko, glutem, jaja, sezam /</u>	449	13	14,7	67,9
2 śniadanie: mandarynka ok 50g,	53	0,8	0,2	12
OBIAD: I Kalafiorowa z makaronem 150ml <u>/seler, gluten, mleko, gorczyca, soja/</u>	561	23	16	69
II Kurczak w sosie słodko kwaśnym z warzywami 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 14.10.2026	kcal	białko	łuszcze	Węgl.
ŚNIADANIE: Kanapki z chleba mieszanego z masłem, szynką wieprzową, sałatą zieloną, ogórkiem świeżym, szczypiorkiem, ok 100 g, herbata niesłodzona 100 ml <u>/gluten, mleko, jaja, sezam, możliwość wystąpienia siarczyn/</u>	246	16,2	6,4	30
2 śniadanie: banan 50 g	95	1	0,3	23,3
OBIAD: I Zupa grecka z soczewicą 150ml <u>/seler, mleko, gluten, gorczyca, soja/</u>	542	20	10,1	70
II Kuskus perłowy z cukinią i warzywami w sosie pomidorowym 200g kompot niesłodzony 100ml <u>/mleko, gluten, seler, soja /</u>				
PODWIECZOREK: Drożdżówka, ok 80g <u>/możliwość wystąpienia gluten/</u>	128	1,3	4	9
Czwartek 15.10.2026	kcal	białko	łuszcze	Węgl.
ŚNIADANIE: Kanapka z chleba pełnoziarnistego z serkiem białym twarogowym z papryką i ogórkiem 100g herbata owocowa niesłodzona 100ml <u>/gluten, soja, mleko, sezam, możliwość wystąpienia gorczycy i siarczyn/</u>	280	11,1	10,3	32,8
2 śniadanie: winogrono 50g	46	0,7	0,3	11,4
OBIAD: I Grysikowa ok 150ml <u>/mleko, soja, gluten, seler, możliwość wystąpienia gorczycy/</u>	582	26,6	21,3	75
II Kopytka na słodko 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 jabłko 20 g <u>mleko, gluten, możliwość wystąpienia soi/</u>				
Piątek 16.10.2026 r.	kcal	białko	łuszcze	Węgl.
ŚNIADANIE Kakao, Chleb pusty mieszany, dżem, ok 100g herbata z cytryną niesłodzona 100 ml <u>//mleko, glutem, jaja, sezam /</u>	428	11,8	7	75,5
Drugie śniadanie: śliwka ok 50g,	95	1	0,3	23,5
OBIAD: I Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 150ml <u>/gluten, mleko, seler, soja/</u>	574	31,3	14,2	74,6
II Ryba panierowana, ziemniaki, colesław 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 gruszka 20g, <u>/gluten, mleko, jaja/</u>				