

	PONIEDZIAŁEK 01.01.2024	WTOREK 02.01.2024	ŚRODA 03.01.2024	CZWARTEK 04.01.2024	PIĄTEK 05.01.2024
ŚNIADANIE		Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Schab sznurowany 15g/1,7,8/ Serek almette/7/ 15g; Pomidor 20g; Herbata owocowa 250ml; <i>Ok. 310kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Parówka na ciepło 1szt; Twarożek śmietankowy 15g/7/ Zielony ogórek 20g; Ketchup 10g; Herbata 250ml; <i>Ok.410kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Pasztet 15g; Ser żółty 15g/7/ Ogórek kwaszony 20g; Herbata owocowa 250ml; <i>Ok. 330kcal</i>	Pieczywo mieszane 40g/1,3,7/ Masło 5g/7/ Pasta jajeczna 15g/3/ Sałata Pomidor 20g; Herbata owocowa 250ml; <i>Ok.320kcal</i>
II Śniadanie		Kisiel owocowy 150ml; <i>Ok.160kcal</i>	Kaszka manna z bananami 150ml/7/ <i>Ok.180kcal</i>	Jogurt owocowy 150g/7/ <i>Ok. 180kcal</i>	Chałka z masłem 30g/1,3,7/ Sok owocowy 100% naturalny z mięszem 200ml; <i>Ok. 130kcal</i>
OBIADY		Zupa jarzynowa 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, warzywa, przyprawy) Makaron 150g/1,3/ Sos boloński 100g/1,9/ (mielone mięso z łopatki wp, cebulka, przecier pomidorowy, przyprawy) Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.690kcal</i>	Zupa ziemniaczana 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, warzywa, ziemniaki, przyprawy) Pierogi polane masłem 150g/1,7/ (mąka, woda, olej, masło, przyprawy) Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.700kcal</i>	Zupa ogórkowa 200ml/9/; (wywar mięsno-warzywny, warzywa, ogórki kwaszone, przyprawy) Kasza jęczmienna 150g/1/ Gulasz z łopatki wp 100g/1,9/ (mięso z łopatki wp, cebula, przyprawy) Surówka z buraczków 100g/9/ Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.690kcal</i>	Zupa brokułowa 200ml/9/; (wywar mięsno-warzywny, warzywa, brokuły, przyprawy) Ziemniaki 150g; Kotleciki rybne 80g/1,3,4/ (filet z dorsza, cebulka, warzywa, jajko, bułka tarta, przyprawy)4 Surówka z kwaszonej kapusty 100g; Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok. 730kcal</i>
Podwieczorek		Wafle ryżowe 2szt; Powidła śliwkowe 15g; <i>Ok.120kcal</i>	Bułka mleczna 1szt; <i>Ok. 70kcal</i>	Chrupkie pieczywo 2szt; Papryka w słupkach 30g; <i>Ok. 100kcal</i>	Owoc 1szt; <i>Ok.80kcal</i>
Wartości odżywcze		Ok. 1280kcal B: 22g-20%; T: 38g-28%; W: 190g- 52%	Ok. 1360kcal B: 18g-19%; T: 42g-28%; W: 195g- 53%	Ok. 1300 kcal B: 28g-23%; T: 42g-34%; W: 186g-43%	Ok. 1260kcal B: 30g-22%; T:35g-33% W: 185g-45%

Dostawca zastrzega możliwość wprowadzenia zmian w jadłospisie.

ALERGENY: /1/-gluten; /2/-skorupiaki; /3/-jaja; /4/-ryby; /5/-orzyszki ziemne; /6/-soja; /7/-mleko; /8/-orzechy; /9/-seler; /10/-gorczyca; /11/-nasiona sezamu;
/12/-dwutlenek siarki; /13/-lubin; /14/-mięczaki

*B- białko, T- tłuszcze, W- węglowodany