

	PONIEDZIAŁEK 15.01.2024	WTOREK 16.01.2024	ŚRODA 17.01.2024	CZWARTEK 18.01.2024	PIĄTEK 19.01.2024
ŚNIADANIE	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Serek kanapkowy w plastrach 15g/7/ szynka słoneczna 15g/1,7,8/ Ogórek zielony 20g; Herbata owocowa 250ml; <i>Ok. 320kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Twarożek ze szczypiorkiem 15g/7/ szynka bohuna 15g/1,7,8/ Pomidor 20g; Herbata owocowa 250ml; <i>Ok. 310kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Pasztet 15g; Pasta z żółtego sera z warzywami 15g/3,7/ Ogórek kwaszony 20g; Herbata owocowa 250ml; <i>Ok. 330kcal</i>	Pieczywo mieszane 40g/1,3,7/ Masło 5g/7/ Schab sznurowany 15g/1,7,8/ Płatki miodowe z mlekiem 150ml/7/ Ogórek zielony 20g; Herbata 250ml; <i>Ok.420kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Pasta jajeczna 15g/3/ Serek kiri 15g/7/ Sałata; Ogórek zielony 20g; Herbata owocowa 250ml <i>Ok.370kcal</i>
II Śniadanie	Owsianka na mleku 150ml/7/ <i>Ok.160kcal</i>	Ryż na mleku z rodzynkami 150ml/7/ <i>Ok.170kcal</i>	Ciasto czekoladowe z wiśniami 30g/1,7,8/ <i>Ok. 160kcal</i>	Galaretki owocowa 150ml; <i>Ok. 150kcal</i>	Sałatka (mix sałat, pomidor, ogórek, papryka, sos vinegret, przyprawy); <i>Ok.110kcal</i>
OBIADY	Kapuśniak z białej kapusty 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, warzywa, kapusta biała, natka pietruszki, przyprawy) Makaron 150g/1,3/ Sos Brokułowy 100g/1,9/ (brokuł, śmietanka, przyprawy) Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.670kcal</i>	Zupa ogórkowa 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, natka pietruszki, warzywa, ogórek kwaszony, przyprawy) Puree ziemniaczane z koperkiem 150g/7/ Pieczeń rzymska 80g/1,3/ (mielone mięso z łopatki wp, cebulka, jajko, bułka tarta, przyprawy) Buraczki 100g/9/ Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.730kcal</i>	Zupa z fasolki szparagowej 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, warzywa, fasolka szparagowa, koperek, przyprawy) Zacierka 150g/1,3/ Strogonof wieprzowy 100g/1,9/ (mięso z szynki wp, cebulka, ogórek kwaszony, papryka, przecier pomidorowy, przyprawy) Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.680kcal</i>	Rosół z makaronem 200ml/1,3,9/ (wywar mięsno-warzywny, marchewka, natka pietruszki, makaron nitki, przyprawy) ryż 150g; Potrawka z kurczaka 100g/1/ (pierś kurczaka, marchewka, groszek, przyprawy) Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.730kcal</i>	Grochówka 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, warzywa, groch, przyprawy) Pierogi z truskawkami z masłem 150g /1,7/ (mąka, olej, woda, truskawki, masło, przyprawy) Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok. 700kcal</i>
Podwieczorek	Biszkopty 30g; <i>Ok. 60kcal</i>	Owoc 1szt; <i>Ok. 80kcal</i>	Chrupkie pieczywo 2szt; Marchewka w słupkach 30g; <i>Ok. 100kcal</i>	Wafle ryżowe 2szt; Papryka w słupkach 30g; <i>Ok. 110kcal</i>	Owoc 1szt; <i>Ok.80kcal</i>
Wartości odżywcze	Ok. 1210kcal B: 24g-19%; T: 41g-28%; W: 198g- 53%	Ok. 1290kcal B: 18g-20%; T: 34g-25%; W: 186g- 55%	Ok. 1270kcal B: 17g-16%; T: 40g-28%; W: 188g- 56%	Ok. 1410 kcal B: 31g-22%; T: 47g-26%; W: 195g-52%	Ok. 1260kcal B: 23g-20%; T:29g-30% W: 175g-50%

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