

	PONIEDZIAŁEK 22.01.2024	WTOREK 23.01.2024	ŚRODA 24.01.2024	CZWARTEK 25.01.2024	PIĄTEK 26.01.2024
ŚNIADANIE	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Serek łaciaty 15g/7/ szynka gotowana 15g/1,7,8/ pomidor 20g; Herbata owocowa 250ml;  <i>Ok. 310kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ serek kanapkowy 15g/7/ szynka bankietowa 15g/1,7,8/ Ogórek zielony 20g; Herbata owocowa 250ml;  <i>Ok. 310kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Parówka na ciepło 1szt; Żółty ser 15g/7/ sałata; ketchup; Herbata owocowa 250ml;  <i>Ok. 430kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Pasztet 15g; Ser śmietankowy ze szczypiorkiem 15g/7/ Ogórek kwaszony 20g; Herbata 250ml;  <i>Ok. 320kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Pasta twarogowa z zielonym ogórkiem i rzodkiewką 15g/7/ Sałata; Serek w plasterkach 15g/7/ Herbata z cytryną 250ml;  <i>Ok. 330kcal</i>
II Śniadanie	Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml/7/  <i>Ok. 160kcal</i>	Owsianka z suszoną żurawiną 150ml/7/  <i>Ok. 170kcal</i>	Chrupkie pieczywo 2szt; Ogórek zielony do chrupania 20g;  <i>Ok. 100kcal</i>	Jogurt z truskawkami 150ml/7/   <i>Ok. 160kcal</i>	Ryż na mleku 150ml/7/   <i>Ok. 160kcal</i>
OBIADY	Zupa jarzynowa 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, warzywa, natka pietruszki, przyprawy)  Makaron 150g/1,3/  Sos Boloński 100g/1,9/ (mielone mięso z łopatki wp, cebula, przecier pomidorowy, przyprawy)  Kompot/woda mineralna 200ml   <i>Ok. 670kcal</i>	Zupa ogórkowa 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, natka pietruszki, warzywa, ogórek kwaszony, przyprawy)  Ryż czerwony 150g; (ryż biały, cebulka, przecier pomidorowy, przyprawy)  Medalion drobiowy 80g/1,3/ (pierś kurczaka, warzywa, cebulka, jajko, bułka tarta, przyprawy)  Surówka colesław 100g/3,9/  Kompot/woda mineralna 200ml  <i>Ok. 720kcal</i>	Zupa pomidorowa z ryżem 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, warzywa, przecier pomidorowy, ryż, natka pietruszki, przyprawy)  Kopytka z okrasą 150g/1,3,7/ (mąka, ziemniaki, jajko, cebulka, boczek wędzony, woda, przyprawy)  Kompot/woda mineralna 200ml   <i>Ok. 690kcal</i>	Krupnik 200ml/1,8,9/; (wywar mięsno-warzywny, warzywa, kasza jęczmienna, koperek, śmietanka roślinna, przyprawy)  Ziemniaki z koperkiem 150g;  gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 100g/9/ (mielone mięso z łopatki wp, cebulka, ryż, biała kapusta, przecier pomidorowy, przyprawy)  Kompot/woda mineralna 200ml   <i>Ok. 710kcal</i>	Krem z zielonego groszku 200ml/1,9/; (wywar mięsno- warzywny, warzywa, groszek zielony, pietruszka natka, przyprawy)  Placki ziemniaczane na słodko 2szt/1,9/ (ziemniaki, cebulka, mąka, przyprawy)  Kompot/woda mineralna 200ml   <i>Ok. 730kcal</i>
Podwieczorek	Wafle ryżowe 2szt; Powidła śliwkowe 15g;  <i>Ok. 120kcal</i>	Owoc 1szt;   <i>Ok. 80kcal</i>	Drożdźówka z owocem 1szt;   <i>Ok. 170kcal</i>	Chałka z masłem 30g/1,3,7/   <i>Ok. 120kcal</i>	Owoc 1szt;   <i>Ok. 80kcal</i>
Wartości odżywcze	Ok. 1260kcal B: 19g-18%; T: 34g-24%; W: 180g- 58%	Ok. 1280kcal B: 20g-21%; T: 29g-25%; W: 178g- 54%	Ok. 1390kcal B: 15g-13%; T: 38g-33%; W: 200g- 54%	Ok. 1310 kcal B: 31g-22%; T: 47g-26%; W: 195g-52%	Ok. 1300kcal B: 28g-21%; T:35g-29% W: 185g-50%

**Dostawca zastrzega możliwość wprowadzenia zmian w jadłospisie.**

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

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