

	PONIEDZIAŁEK 08.01.2024	WTOREK 09.01.2024	ŚRODA 10.01.2024	CZWARTEK 11.01.2024	PIĄTEK 12.01.2024
ŚNIADANIE	Pieczyno mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ szynk słoneczna 15g/1,7,8/ Twaróg śmietankowy 15g/7/ Ogórek zielony 20g; Herbata owocowa 250ml;  <i>Ok. 310kcal</i>	Pieczyno mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Twaróg ze szczypiorkiem 15g/7/ schab wiśniowy 15g/1,7,8/ sałata; Herbata owocowa 250ml;  <i>Ok. 330kcal</i>	Pieczyno mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Parówka na ciepło 1szt; Ser kanapkowy plastry 15g/7/ Pomidor 20g; Ketchup 10g; Herbata 250ml;  <i>Ok.430kcal</i>	Pieczyno mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Pasztet 15g; Ser żółty 15g/7/ Ogórek kwaszony 20g; Herbata owocowa 250ml;  <i>Ok. 340kcal</i>	Pieczyno mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Pasta twarogowa z tuńczykiem, zielonym ogórkiem i koperkiem 15g/7/ Dżem owocowy 15g; sałata; Herbata owocowa 250ml  <i>Ok.350kcal</i>
II Śniadanie	Pancake 2szt/1,3,7/ Konfitura owocowa 20g;  <i>Ok. 180kcal</i>	ryż na mleku z suszoną śliwką 150ml/7/  <i>Ok. 160kcal</i>	Serek śmietankowy z brzoskwinia 150g/7/  <i>Ok. 170kcal</i>	Sałatka z kurczakiem 150g; (mix sałat, kurczak, papryka, pomidor, ogórek, sos vinegret, przyprawy)  <i>Ok.140kcal</i>	Owsianka z żurawiną 150ml/7/  <i>Ok.170kcal</i>
OBIADY	Zupa kalafiorowa 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, warzywa, kalafior, śmietanka, przyprawy)  Makaron 150g/1,3/  Kurczak z groszkiem w sosie 100g/1,9/ (pierś kurczaka, cebulka, groszek zielony, przyprawy)  Kompot/woda mineralna 200ml  <i>Ok.700kcal</i>	Zupa pomidorowa z ryżem 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, natka pietruszki, warzywa, przecier pomidorowy, ryż, przyprawy)  Puree ziemniaczane z koperkiem 150g/7/  Kotlecik mielony 80g/1,3/ (mielone mięso z łopatki wp, cebulka, jajko, bułka tarta, przyprawy)  Gotowana fasolka szparagowa 100g/9/  Kompot/woda mineralna 200ml  <i>Ok.720kcal</i>	Zupa porowa 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, warzywa, por, koperek, przyprawy)  Kluski śląskie150g;  Sos myśliwski 100g/9/ (kielbaska jarmarczna, cebulka, ogórek kwaszony, papryka, przecier pomidorowy, przyprawy)  Kompot/woda mineralna 200ml  <i>Ok.690kcal</i>	Rosół z makaronem 200ml/1,3,9/ (wywar mięsno-warzywny, marchewka, natka pietruszki, makaron nitki, przyprawy)  Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g;  Panierowana pierś kurczaka 80g/1,3/ (pierś kurczaka, jajko, bułka tarta, przyprawy)  Surówka z marchewki 100g/9/  Kompot/woda mineralna 200ml  <i>Ok.730kcal</i>	Zupa jarzynowa 200ml/9/; (wywar mięsno-warzywny, warzywa, przyprawy)  Ryż biały 150g;  Ryba w sosie słodko-kwaśnym 100g/4,9/ (filet z dorsza, cebulka, przecier pomidorowy, marchewka, seler, pietruszka, przyprawy)  Kompot/woda mineralna 200ml  <i>Ok. 710kcal</i>
Podwieczorek	Rogal maślany 1/2szt/1,3,7/  <i>Ok. 70kcal</i>	Owoc 1szt;  <i>Ok. 80kcal</i>	Drożdźówka z owocem 1szt/1,3,7/  <i>Ok. 160kcal</i>	Babka z metra 30g/1,3,7/  <i>Ok. 150kcal</i>	Owoc 1szt;  <i>Ok.80kcal</i>
Wartości odżywcze	Ok. 1260kcal B: 20g-18%; T: 35g-27%; W: 191g- 55%	Ok. 1290kcal B: 18g-20%; T: 34g-25%; W: 186g- 55%	Ok. 1450kcal B: 20g-18%; T: 45g-29%; W: 205g- 53%	Ok. 1360 kcal B: 26g-21%; T: 45g-28%; W: 190g-51%	Ok. 1310kcal B: 26g-21%; T:34g-32%; W: 188g-47%

**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