

	PONIEDZIAŁEK 04.03.2024	WTOREK 05.03.2024	ŚRODA 06.03.2024	CZWARTEK 07.03.2024	PIĄTEK 08.03.2024
ŚNIADANIE	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Ser kanapkowy 15g/7/ Schab sznurowany 15g/1,7,8/ Pomidor 20g; Herbata owocowa 250ml; <i>Ok. 320kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Ser łaciaty 15g/7/ Szynka szlachecka 15g/1,7,8/ Sałata; Herbata 250ml; <i>Ok. 310kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Parówka na ciepło 1szt; Twarożek śmietankowy 15g/7/ Ogórek kwaszony 20g; ketchup; Herbata owocowa 250ml; <i>Ok. 410kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Paszтет 15g; Ser w plasterkach 15g/7/ Ogórek zielony 20g; Herbata 250ml; <i>Ok. 340kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Ser żółty 15g/7/ Powidła sliwkowe 15g; Sałata; Herbata z cytryną 250ml; <i>Ok. 330kcal</i>
II Śniadanie	Płatki miodowe z mlekiem 150ml/1,7/ <i>Ok. 180kcal</i>	Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml/7/ <i>Ok. 160kcal</i>	Chrupkie pieczywo 2szt; Warzywa w słupekach 30g; <i>Ok. 120kcal</i>	Ser z brzoskwinia 150g/7/ <i>Ok. 160kcal</i>	Galaretka owocowa 150ml; <i>Ok. 150kcal</i>
OBIADY	Kapuśniak z białej kapusty 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, warzywa, biała kapusta, koperek, przyprawy) Ryż 150g; Sos mięsno-warzywny 100g/1,9/ (mielone mięso wp, kukurydza, czerwona fasola, warzywa, cebula, przecier pomidorowy, przyprawy) Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok. 690kcal</i>	Zupa pomidorowa z makronem 200ml/1,3,9/ (wywar mięsno-warzywny, warzywa, przecier pomidorowy, makaron, natka pietruszki, przyprawy) Ziemniaki puree z koperkiem 150g/7/ Kotlet mielony 80g/1,3,9/ (mielona łopatka wp, jajko, bułka tarta, cebulka, przyprawy) Gotowane warzywa 100g/9/ Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok. 720kcal</i>	Krem z marchewki 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, warzywa, marchewka, koperek, przyprawy) Kopytka z okrasą 150g/1,7,8/ (mąka, woda, olej, boczek wędzony, cebulka, przyprawy) Gotowana kapusta kwaszona 100g/9/ Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok. 680kcal</i>	Zupa ogórkowa 200ml/9/; (wywar mięsno-warzywny, warzywa, ogórki kwaszone, koperek, przyprawy) Ryż czerwony 150g/9/ (ryż biały, cebula, przecier pomidorowy, przyprawy) Kotlet de'volaille 80g/1,3,7/ (pierś kurczaka, masło, natka pietruszki, bułka tarta, jajko, przyprawy) Surówka z selera z rodzynkami 100g /9/ Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok. 700kcal</i>	Zupa fasolowa 200ml/1,9/; (wywar mięsno-warzywny, warzywa, fasola „Jaś”, natka pietruszki, przyprawy) Ziemniaki z koperkiem 150g; Gzik ze szczypiorkiem 100g/7/ (twarożek śmietankowy, szczypiorek, przyprawy) Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok. 680kcal</i>
Podwieczorek	Bułka mleczna 1szt/1,3,7/ <i>Ok. 70kcal</i>	Owoc 1szt; <i>Ok. 80kcal</i>	Babka z metra 30g/1,3,7/ <i>Ok. 180kcal</i>	Chałka 30g/1,3,7/ Sos owocowy 20g; <i>Ok. 100kcal</i>	Wafle ryżowe 2szt; Jabłko prażone 30g; <i>Ok. 130kcal</i>
Wartości odżywcze	Ok. 1260kcal B: 24g-17%; T: 34g-23%; W: 210g- 60%	Ok. 1270kcal B: 23g-18%; T: 41g-26%; W: 194g-56%	Ok. 1390kcal B: 28g-19%; T: 39g-28%; W: 202g- 53%	Ok. 1300 kcal B: 37g-20%; T: 37g-26%; W: 177g-54%	Ok. 1290kcal B: 45g-24%; T: 34g-21% W: 180g-55%

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