

	PONIEDZIAŁEK 08.04.2024	WTOREK 09.04.2024	ŚRODA 10.04.2024	CZWARTEK 11.04.2024	PIĄTEK 12.04.2024
ŚNIADANIE	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Ser kanapkowy 15g/7/ Szynka słoneczna 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/ Schab wiśniowy 15g/1,7,8/ Ogórek zielony 20g; Herbata ziołowa 250ml; <i>Ok.310kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Parówka na ciepło 1szt; Serek kanapkowy plastry 15g/7/ ketchup; Ogórek kwaszony 20g; Herbata owocowa 250ml; <i>Ok.410kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Pasztet 15g; Twarożek śmietankowy ze szczypiorkiem 15g/7/ pomidor 20g; Herbata 250ml; <i>Ok. 320kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g; Masło 10g/7/ Pasta jajeczna 15g/3/ Dżem owocowy 15g; Sałata; Herbata z cytryną 250ml; <i>Ok.330kcal</i>
II Śniadanie	płatki czekoladowe z mlekiem 150ml/7,8/ <i>Ok. 170kcal</i>	Owoc 1szt; <i>Ok. 80kcal</i>	Serek z owocem 150ml/7/ <i>Ok. 170kcal</i>	Budyń śmietankowy 150ml/7/ <i>Ok. 160kcal</i>	Owoc 1szt; <i>Ok. 80kcal</i>
OBIADY	Zupa kalafiorowa 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, warzywa, kalafior, koperek, przyprawy) Makaron świderki 150g/1,3/ Sos boloński 100g/9/ (mielone mięso z łopatki wp, przecier pomidorowy, cebulka, przyprawy) Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.690kcal</i>	Zupa pomidorowa z ryżem 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, warzywa, przecier pomidorowy, ryż, natka pietruszki, przyprawy) Ziemniaki puree z koperkiem 150g/7/ Kotlecik mielony 80g/1,3/ (mielone mięso z szynki wp, cebulka, jajko, bułka tarta, przyprawy) Surówka colesław 100g/3,9/ Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.720kcal</i>	Zupa jarzynowa 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, warzywa, koperek, przyprawy) Kopytka z okrasą 150g/1,3,9/ (mąka, ziemniaki, cebulka, boczek wędzony, olej, przyprawy) Gotowana kwaszona kapusta 100g/9/ Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.680kcal</i>	rosół z makronem 200ml/1,3,9/ (wywar mięsno-warzywny, marchewka, natka pietruszki, makaron, przyprawy) ryż 150g; potrawka z kurczaka z marchewką z groszkiem 100g/9/ (pień kurczaka, marchewka, groszek, przyprawy) Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.700kcal</i>	Zupa szpinakowa z kaszą jęczmienną 200ml/1,9/ (wywar mięsno-warzywny, warzywa, szpinak, kasza jęczmienna, przyprawy) Ziemniaki z koperkiem 150g; Paluszki rybne 2szt/1,3,4,7/ (filet z dorsza, jajko, bułka tarta, przyprawy) Surówka z kwaszonej kapusty 100g/9/ Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok. 720kcal</i>
Podwieczorek	Rogal maślany 1/2 szt. /1,3,7/ <i>Ok. 60kcal</i>	Tubka z mussem owocowym 1szt. <i>Ok. 60kcal</i>	Chrupkie pieczywo 2szt; Warzywa w słupkach 30g; <i>Ok. 110kcal</i>	Chipsy owocowe 1 paczuska; <i>Ok. 60kcal</i>	Wafle ryżowe 2szt; Powidła śliwkowe 20g; <i>Ok.120kcal</i>
Wartości odżywcze	Ok. 1240kcal B: 24g-18%; T: 38g-28%; W: 190g- 54%	Ok. 1170kcal B: 29g-20%; T: 41g-32%; W: 185g- 48%	Ok. 1370kcal B: 19g-16%; T: 43g-31%; W: 210g- 53%	Ok. 1240 kcal B: 34g-21%; T: 39g-27%; W: 188g-52%	Ok.1250kcal B: 24g-20%; T: 35g-29% W: 195g-51%

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