

	PONIEDZIAŁEK 22.04.2024	WTOREK 23.04.2024	ŚRODA 24.04.2024	CZWARTEK 25.04.2024	PIĄTEK 26.04.2024
ŚNIADANIE	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Ser almette 15g/7/ Szynka słoneczna 15g/1,7,8/ Ogórek zielony 20g; Herbata owocowa 250ml;  <i>Ok. 310kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Ser kanapkowy do smarowania 15g/7/ Schab sznurowany 15g/1,7,8/ Pomidor 20g; Herbata ziołowa 250ml;  <i>Ok. 320kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Parówka na ciepło 1szt; Serek w plasterkach 15g/7/ Ogórek kwaszony 20g; Ketchup; Herbata owocowo-ziołowa 250ml;  <i>Ok. 390kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Pasztet 15g; Ser kiri 15g/7/ Sałata; Herbata 250ml;  <i>Ok. 320kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g; Pasta jajeczna 15g/3/ Powidła sliwkowe 15g; Sałata; Herbata z cytryną 250ml;  <i>Ok. 330kcal</i>
II Śniadanie	Płatki miodowe z mlekiem 150ml/1,7/  <i>Ok. 170kcal</i>	Owoc 1szt;   <i>Ok. 80kcal</i>	Ciasto jogurtowe z owocem 30g/1,3,7/   <i>Ok. 160kcal</i>	Sałatka owocowa 130g;    <i>Ok. 150kcal</i>	Owoc 1szt;    <i>Ok. 80kcal</i>
OBIADY	Zupa brokułowa 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, warzywa, brokuły, natka pietruszki, przyprawy)  Makaron świderki 150g/1,3/  Sos carbonare 100g/9/ (boczek wędzony, cebulka, przyprawy)  Kompot/woda mineralna 200ml   <i>Ok. 680kcal</i>	Zupa cebulowa 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, warzywa, cebulka, szczypiorek, przyprawy)  Ziemniaki 150g;  Gotowana wieprzowina w jarzynach 100g/9/ (gotowana łopatka wp, jarzyny, cebulka, przyprawy)  Kompot/woda mineralna 200ml   <i>Ok. 700kcal</i>	Żurek 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, warzywa, zakwas, przyprawy)  Kluski śląskie 150g;  Sos myśliwski 100g/1,7,8,9/ (kiełbaska jarmarczna, cebulka, papryka, ogórek kwaszony, pieczarki, przecier pomidorowy, przyprawy)  Surówka z buraczków 100g/9/  Kompot/woda mineralna 200ml   <i>Ok. 710kcal</i>	Krem z zielonego groszku 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, warzywa, groszek zielony, natka pietruszki, przyprawy)  Ryż 150g;  Nuggetsy z kurczaka 2szt/1,3/ (pieś kurczaka, jajko, bułka tarta, przyprawy)  Surówka z selera z rodzynkami 100g/9/  Kompot/woda mineralna 200ml   <i>Ok. 730kcal</i>	Zupa pieczarkowa z makaronem 200ml/1,3,9/ (wywar mięsno-warzywny, warzywa, pieczarki, makaron, przyprawy)  Ziemniaki puree z koperkiem 150g/7/  Kotlet rybny 80g/1,3,4,9/ (filet z dorsza, jajko, bułka tarta, cebulka, przyprawy)  Gotowana marchewka 100g/9/  Kompot/woda mineralna 200ml   <i>Ok. 730kcal</i>
Podwieczorek	Sok owocowy 100% naturalny z mięszem 200ml; Biszkopty 20g/1,3,7/  <i>Ok. 120kcal</i>	Wafle ryżowe 2szt; Ogórek zielony w słupkach 30g;   <i>Ok. 110kcal</i>	Tubka owocowa 1szt;    <i>Ok. 60kcal</i>	Bułka graham z masłem 1szt/1,7/ Warzywa 30g;   <i>Ok. 120kcal</i>	Chipsy owocowe 1 paczuszka;    <i>Ok. 60kcal</i>
Wartości odżywcze	Ok. 1280kcal B: 21g-18%; T: 37g-26%; W: 203g- 56%	Ok. 1210kcal B: 22g-19%; T: 35g-27%; W: 177g- 54%	Ok. 1320kcal B: 23g-18%; T: 41g-27%; W: 194g- 55%	Ok. 1320 kcal B: 34g-24%; T: 39g-27%; W: 200g-49%	Ok. 1200kcal B: 26g-21%; T: 45g-29% W: 192g-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