| | PONIEDZIAŁEK<br>10.06.2024 | WTOREK<br>11.06.2024 | ŚRODA<br>12.06.2024 | CZWARTEK<br>13.06.2024 | PIĄTEK<br>14.06.2024 |
|---|---|---|---|---|---|
| ŚNIADANIE | Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/;<br>Masło 10g/7/;<br>Ser łaciaty 15g/7/;<br>Szynka bohuna 15g/1,7,8/;<br>Ogórek kwaszony 20g;<br>Herbata owocowa 250ml;<br>*Ok.310kcal* | Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/;<br>Masło 10g/7/;<br>Ser kanapkowy 15g/7/;<br>Pasztet 15g;<br>Pomidor 20g;<br>Herbata ziołowa 250ml;<br>*Ok.330kcal* | Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/;<br>Masło 10g/7/;<br>Parówka na ciepło 1szt;<br>Ser kanapkowy w plastrach 15g/7/;<br>Ketchup;<br>Rzodkiewka 20g;<br>Herbata 250ml;<br>*Ok. 410kcal* | Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/;<br>Masło 10g/7/;<br>Szynka słoneczna 15g;<br>Pasta z żółtego sera 15g/3,7/;<br>Papryka 20g;<br>Herbata owocowa 250ml;<br>*Ok.320kcal* | Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/;<br>Masło 10g/7/;<br>Pasta twarogowa z łososiem 15g/7/;<br>Sałata, ogórek zielony;<br>Herbata 250ml;<br>*Ok. 300kcal* |
| II Śniadanie | Drożdżówka 1szt/1,3,7/;<br>Tubka z musem owocowym 1szt;<br>*Ok.250kcal* | Owoc 1szt;<br>*Ok. 80kcal* | Smoothie bananowo-truskawkowe 200ml;<br>*Ok. 130kcal* | Galaretka z owocami 150ml;<br>*Ok.160kcal* | Ryż na mleku z bananami 150ml/7/;<br>*Ok.160kcal* |
| OBIADY | | Zupa koperkowa 200ml/9/; (wywar mięsno-warzywny, warzywa, koperek, przyprawy)<br><br>Kasza bulgur 150g/1/;<br><br>Gulasz z łopatki wp 100g/9/;<br>(łopatka wp, cebulka, przyprawy)<br><br>Sałatka z ogórka kwaszonego 100g/9/;<br><br>Kompot/woda mineralna 200ml<br>*Ok.720kcal* | Zupa z fasolki szparagowej 200ml/9/;<br>(wywar mięsno-warzywny, warzywa, fasolka szparagowa, przyprawy)<br><br>Risotto drobiowe-warzywne/9/;<br>(ryż, pierś kurczaka, koperek, warzywa, cebulka, przyprawy)<br><br>Kompot/woda mineralna 200ml<br>*Ok.670kcal* | Rosół z makaronem 200ml/1,3,9/;<br>(wywar mięsno-warzywny, warzywa, marchewka, natka pietruszki, makaron, przyprawy)<br><br>Ziemniaki puree 150g/7/;<br><br>Pierś z kurczaka soute 80g;<br>(pierś kurczaka, przyprawy)<br><br>Gotowana fasolka szparagowa z bułką tartą i masełkiem/1,7/;<br><br>Kompot/woda mineralna 200ml<br>*Ok.730kcal* | Zupa kalarepowa 200ml/9/;<br>(wywar mięsno-warzywny, warzywa, kalarepka, koperek, przyprawy)<br><br>Ziemniaki z koperkiem150g;<br><br>Kotlecik rybny 80g/1,3,4/;<br>(filet z dorsza, cebulka, włoszczyzna, jajko, bułka tarta, przyprawy)<br><br>Surówka z kwaszonej kapusty100g/9/<br><br>Kompot/woda mineralna 200ml<br>*Ok.720kcal* |
| Podwieczorek | Ciasteczka bebe 20g/1,3,7/;<br>*Ok. 60kcal* | Chipsy owocowe 1 paczuszka;<br>*Ok.60kcal* | Serek z owocem 150ml/7/;<br>*Ok.160kcal* | Bułka graham 1szt/1,3,7/;<br>Warzywa 30g;<br>*Ok. 130kcal* | Owoc 1szt;<br>*Ok.80kcal* |
| Wartości odżywcze | Ok. 620kcal<br>B: 14g-18%; T: 20g-26%;<br>W: 105g- 56% | Ok. 1190kcal<br>B: 27g-19%; T: 38g-29%;<br>W: 194g- 52% | Ok. 1370kcal<br>B: 27g-20%; T: 39g-26%;<br>W: 189g- 54% | Ok. 1340kcal<br>B: 30g-24%; T: 41g-27%;<br>W: 185g- 49% | Ok. 1200kcal<br>B: 26g-22%; T: 43g-25%;<br>W: 184g- 53% |

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

ALERGENY: /1/-gluten; /2/-skorupiaki; /3/-jaja; /4/-ryby; /5/-orzeszki 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