

	PONIEDZIAŁEK 17.06.2024	WTOREK 18.06.2024	ŚRODA 19.06.2024	CZWARTEK 20.06.2024	PIĄTEK 21.06.2024
ŚNIADANIE	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Ser w plasterkach 15g/7/ Szynka słoneczna 15g/1,7,8/ Pomidor 20g; Herbata owocowa 250ml; <i>Ok.300kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Schab sznurowany 15g/1,7,8/ Ser almette 15g/7/ Sałata; Herbata ziołowa 250ml; <i>Ok.310kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Parówka na ciepło 1szt; Ser kanapkowy 15g/7/ Ketchup; Ogórek zielony 20g; Herbata 250ml; <i>Ok. 410kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Twarożek ze szczypiorkiem 15g/7/ Paszтет 15g; Ogórek kwaszony Herbata owocowa 250ml <i>Ok.320kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Ser żółty 15g/7/ Dżem owocowy 15g; Sałata; Herbata 250ml; <i>Ok. 330kcal</i>
II Śniadanie	Płatki czekoladowe z mlekiem 150ml/7,8/ <i>Ok.160kcal</i>	Owoc 1szt; <i>Ok. 80kcal</i>	Koktajl bananowy 200ml/7/ <i>Ok. 260kcal</i>	Sałatka owocowa 120g; <i>Ok.130kcal</i>	Owsianka z suszoną śliwką 150ml/7/ <i>Ok.170kcal</i>
OBIADY	Zupa kalafiorowa 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, kalafior, natka pietruszki, przyprawy) Ryż 150g; Kurczak w sosie z warzywami 100g/9/ (pieś kurczaka, cebulka, mieszanka warzyw, przecier pomidorowy, przyprawy) Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.680kcal</i>	Krem z białych szparagów 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, szparagi białe, śmietanka, przyprawy) Puree ziemniaczane z koperkiem 150g/7/ Medalion drobiowy 80g/1,3/ (pieś z kurczaka, mieszanka warzyw, jajko, bułka tarta, cebulka, przyprawy) Gotowana młoda kapusta 100g/9/ Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.710kcal</i>	Krupnik 200ml/1,9/; (wywar mięsno- warzywny, włoszczyzna, kasza jęczmienna, przyprawy) Chłopski garnek 150g/9/ (ziemniaki, kielbaska śląska, cebulka, przecier pomidorowy, przyprawy) Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.660kcal</i>	Zupa pomidorowa z makaronem 200ml/1,9/; (wywar mięsno- warzywny, włoszczyzna, przecier pomidorowy, makaron, przyprawy) Ziemniaki z koperkiem 150g; Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym 100g/1,3,9/ (mielone mięso z łopatki wp, cebulka, jajko, chrzan, śmietanka, przyprawy) Marchewka z groszkiem 100g/9/ Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.730kcal</i>	Zupa jarzynowa 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, warzywa, koperek, przyprawy) Pierogi leniwe z sosem jogurtowym 150g/1,3,7/ (mąka, twaróg śmietankowy, woda, olej, przyprawy, masło, jogurt naturalny, cukier waniliowy) Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.700kcal</i>
Podwieczorek	Rogal maślany 1/2szt/1,3,7/ <i>Ok.60kcal</i>	Chrupkie pieczywo 2szt; Warzywa w słupkach 30g; <i>Ok.110kcal</i>	Bułka graham 1szt/1,3,7/ Warzywa 30g; <i>Ok. 130kcal</i>	Budyń śmietankowy 150ml/7/ <i>Ok. 160kcal</i>	Owoc 1szt; <i>Ok.80kcal</i>
Wartości odżywcze	Ok. 1200kcal B: 24g-20%; T: 33g-27%; W: 184g- 53%	Ok. 1210kcal B: 27g-23%; T: 41g-29%; W: 182g- 48%	Ok. 1460kcal B: 23g-19%; T: 38g-28%; W: 195g- 53%	Ok. 1340kcal B: 31g-23%; T: 39g-25%; W: 185g- 52%	Ok. 1280kcal B: 27g-22%; T: 42g-28%; W: 199g- 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