

	PONIEDZIAŁEK 05.08.2024	WTOREK 06.08.2024	ŚRODA 07.08.2024	CZWARTEK 08.08.2024	PIĄTEK 09.08.2024
ŚNIADANIE	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Ser almette 15g/7/ Połudwica sopočka 15g/1,7,8/ pomidor 20g; Herbata owocowa 250ml; <i>Ok.310kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Pasztet 15g; Ser w plasterkach 15g/7/ Ogórek kwaszony 20g; Herbata ziołowa 250ml; <i>Ok.320kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Szynka słoneczna 15g/1,7,8/ Serek łaciaty 15g/7/ Sałata; Herbata owocowa 250ml <i>Ok.320kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Parówka na ciepło 1szt; Ser żółty 15g/7/ Ketchup; Pomidor 20g; Herbata 250ml; <i>Ok. 420kcal</i>	Pieczywo mieszane 40g/1,3,7/ Masło 5g/7/ Płatki z mlekiem 150ml/7/ Dżem owocowy 15g; Herbata 250ml; <i>Ok. 430kcal</i>
II Śniadanie	Owoc 1szt.; <i>Ok.80kcal</i>	Płatki jaglane z mlekiem 150ml/7/ <i>Ok. 160kcal</i>	Ciasteczka bebe 20g/1,3,7/ Sok owocowy 100% naturalny z mięszem 200ml; <i>Ok. 130kcal</i>	Bułka graham 1/2szt/1,7/ Serek śmietankowy z papryką 20g/7/ <i>Ok. 120kcal</i>	Owoc 1szt; <i>Ok.80kcal</i>
OBIADY	Zupa kalafiorowa 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, kalafior, natka pietruszki, przyprawy) Makaron świderki 150g/1/ Sos boloński 100g/9/ (mielone mięso wp, cebula, przecier pomidorowy, przyprawy) Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.690kcal</i>	Zupa pomidorowa z makaronem 200ml/1,3,9/; (wywar mięsno- warzywny, włoszczyzna, przecier pomidorowy, makaron, przyprawy) Ziemniaki 150g; Kotlet mielony 80g/1,3,9/ (mielone mięso wp, jajko, bułka tarta, cebulka, przyprawy) Gotowana marchewka 100g; Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.730kcal</i>	Zupa z fasolki szparagowej 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, koperek, fasolka szparagowa, przyprawy) Pierogi polane masłem/1,7/ (mąka, woda, olej, przyprawy, masło) Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.700kcal</i>	Rosół z makaronem 200ml/1,9/ (wywar mięsno-warzywny, marchewka, natka pietruszki, makaron, przyprawy) Ryż z warzywami w przyprawach 150g/9/ (ryż biały, warzywa, przyprawy) Nuggetsy z kurczaka 2szt/1,3/ (pierś z kurczaka, jajko, bułka tarta, przyprawy) Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.720kcal</i>	Zupa ogórkowa 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, ogórki kwaszone, koperek, przyprawy) Ziemniaki z koperkiem 150g; Gzik ze szczypiorkiem 100g/7/ (twarożek śmietankowy, szczypiorek, przyprawy) Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.690kcal</i>
Podwieczorek	Wafle ryżowe 2szt; Warzywa w słupkach 20g; <i>Ok. 120kcal</i>	Chipsy owocowe 1paczuska; <i>Ok. 60kcal</i>	Truskawki z bananami 150g; <i>Ok.150kcal</i>	Koktajl owocowy 150ml/7/ <i>Ok. 170kcal</i>	Galaretka 150ml; <i>Ok.150kcal</i>
Wartości odżywcze	Ok. 1200kcal B: 22g-19%; T: 35g-28%; W: 192g- 53%	Ok.1270kcal B: 24g-21%; T: 42g-25%; W: 186g- 54%	Ok. 1300kcal B: 22g-19%; T: 39g-27%; W: 199g- 54%	Ok. 1430kcal B: 26g-20%; T: 40g-23%; W: 197g- 57%	Ok. 1350kcal B: 23g-25%; T: 38g-28%; W: 183g- 47%

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