

	PONIEDZIAŁEK 16.09.2024	WTOREK 17.09.2024	ŚRODA 18.09.2024	CZWARTEK 19.09.2024	PIĄTEK 20.09.2024
ŚNIADANIE	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Ser łaciaty 15g/7/ Szynka gotowana 15g/1,7,8/ Ogórek zielony 20g; Herbata owocowa 250ml; <i>Ok.310kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Schab wiśniowy 15g/1,7,8/ Ser żółty 15g/7/ Sałata; Herbata ziołowa 250ml; <i>Ok.320kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Parówka na ciepło 1szt; Ser w plasterkach 15g/7/ Ketchup; Ogórek kwaszony 20g; Herbata owocowa 250ml <i>Ok.420kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Szynka bankietowa 15g/1,7,8/ Twaróg ze szczypiorkiem 15g/7/ Pomidor 20g; Herbata ziołowa 250ml; <i>Ok.320kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Powidlą sliwkowe 15g; Ser kanapkowy 15g/7/ Ogórek zielony 20g; Herbata 250ml; <i>Ok. 310kcal</i>
II Śniadanie	Owoc 1szt.; <i>Ok. 80kcal</i>	Jogurt owocowy 150ml/7/ <i>Ok.160kcal</i>	Kisiel owocowy 150ml; <i>Ok.160kcal</i>	Sałatka owocowa 150g; <i>Ok.170kcal</i>	Owoc 1szt; <i>Ok.80kcal</i>
OBIADY	Zupa kalafiorowa 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, kalafior, koperek, przyprawy) Kasza jęczmienna 150g/1/ Strogonof wieprzowo-warzywny 100g/9/ (łopatka wp, papryka, ogórek kwaszony, cebulka, przecier pomidorowy, pieczarki, przyprawy) Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.710kcal</i>	Zupa pomidorowa z makaronem 200ml/1,3,9/; (wywar mięsno- warzywny, włoszczyzna, przecier pomidorowy, makaron, przyprawy) Ziemniaki 150g; Pulpet w sosie koperkowym 100g/1,3,9/ (mielone mięso z łopatki wp, jajko, koperek, śmietanka, przyprawy) Surówka z czerwonej kapusty 100g/9/ Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.720kcal</i>	Zupa krem z selera 100ml/9/; (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, seler, przyprawy) Pyzy 2szt/1,3,7/ Sos myśliwski 100g/1,7,8,9/ (kielbaska jarmarczna, cebulka, pieczarki, papryka, przecier pomidorowy, ogórek kwaszony, przyprawy) Surówka z buraczków 100g/9/ Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.680kcal</i>	Rosół z makaronem 200ml/1,3,9/ (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, marchewka, natka pietruszkki, makaron, przyprawy) Ziemniaki z koperkiem 150g; Kotlet szwajcar 80g/1,3,7/ (pierś z kurczaka, ser gouda, jajko, bułka tarta, przyprawy) Surówka coleslaw 100g/3,9/ Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.750kcal</i>	grochówka 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, groch, warzywa, przyprawy) Ryż 150g; Ryba w sosie słodko-kwaśnym 100g/4,9/ (filet z dorsza, przecier pomidorowy, warzywa, cebulka, przyprawy) Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.670kcal</i>
Podwieczorek	Wafle ryżowe 2szt; Warzywa w słupkach 30g; <i>Ok.110kcal</i>	Chalka 20g/1,3,7/ Serek waniliowy 20g/7/ <i>Ok. 120kcal</i>	Chipsy owocowe 1paczka; <i>Ok. 60kcal</i>	Galaretko owocowa 150ml; <i>Ok.150kcal</i>	Bułka graham 1/2szt./1,7/ Warzywa w słupkach 30g; <i>Ok.140kcal</i>
Wartości odżywcze	Ok. 1210kcal B: 23g-17%; T: 41g-27%; W: 200g- 56%	Ok.1320kcal B: 25g-18%; T: 40g-28%; W: 187g- 54%	Ok. 1320kcal B: 22g-18%; T: 38g-27%; W: 210g- 55%	Ok. 1390kcal B: 27g-22%; T: 36g-25%; W: 194g- 53%	Ok. 1200kcal B: 25g-19%; T: 37g-27%; W: 193g- 54%

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