

	PONIEDZIAŁEK 30.09.2024	WTOREK 01.10.2024	ŚRODA 02.10.2024	CZWARTEK 03.10.2024	PIĄTEK 04.10.2024
ŚNIADANIE	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Ser łaciaty 15g/7/ Szynka bankietowa 15g/1,7,8/ Ogórek kwaszony 20g; Herbata owocowa 250ml;  <i>Ok.310kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Ser żółty 15g/7/ Szynka słoneczna 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; Ser kanapkowy 15g/7/ Ketchup; Ogórek zielony 20g; Herbata owocowa 250ml  <i>Ok.420kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Pasztet 15g; Serek kanapkowy do smarowania 15g/7/ Papryka 20g; Herbata ziołowa 250ml;  <i>Ok.320kcal</i>	Pieczywo mieszane 40g/1,3,7/ Masło 5g/7/ Dżem owocowy 15g; Sałata; Płatki śniadaniowe z mlekiem 150ml/7/ Herbata 250ml;  <i>Ok. 450kcal</i>
II Śniadanie	Owsianka z truskawkami 150ml/7/ <i>Ok. 170kcal</i>	Smoothie owocowe 150ml; <i>Ok. 120kcal</i>	Wafle ryżowe 2szt; Jabłko prażone 20g;  <i>Ok. 130kcal</i>	Sałatka owocowa 150g;  <i>Ok.180kcal</i>	Owoc 1szt;  <i>Ok.80kcal</i>
OBIADY	Zupa kalafiorowa 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, kalafior, koperek, przyprawy)  Makaron świderki 150g/1,3/  Sos boloński 100g/1,9/ (mielone mięso wp, cebulka, przecier pomidorowy, przyprawy)  Kompot/woda mineralna 200ml  <i>Ok.680kcal</i>	Rosół z makaronem 200ml/1,3,9/ (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, marchewka, natka pietruski, makaron, przyprawy)  ryż 150g;  Potrawka z kurczaka z marchewką z groszkiem/1,9/ (kurczak, marchewka, groszek, przyprawy)  Kompot/woda mineralna 200ml  <i>Ok.720kcal</i>	Zupa koperkowa 200ml/9/; (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, koperkowa, przyprawy)  Kopytka z okrasą 150g/1,8,9/ (mąka, woda, ziemniaki, boczek wędzony, cebulka, olej, przyprawy)  Gotowana kwaszona kapusta 100g/9/  Kompot/woda mineralna 200ml  <i>Ok.700kcal</i>	Zupa pomidorowa z makaronem 200ml/1,3,9/ (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, makaron, przyprawy)  Ziemniaki puree z koperkiem 150g/7/  Kotlecik de`volaille 80g/1,3,7/ (pieś z kurczaka, jajka, masło, natka pietruski, przyprawy)  Gotowana modra kapusta/9/  Kompot/woda mineralna 200ml  <i>Ok.730kcal</i>	Zupa krem z białych warzyw 200ml/9/; (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, seler, pietruszka, kalafior, ziemniaki, przyprawy)  Ziemniaki z koperkiem 150g;  Paluszki rybne 2szt/1,3,4/ (filet z dorsza, jajko, bułka tarta, przyprawy)  Gotowane warzywa 100g/9/  Kompot/woda mineralna 200ml  <i>Ok.710kcal</i>
Podwieczorek	Owoc 1szt.;  <i>Ok. 80kcal</i>	Buła graham 1/2szt.; Warzywa 30g;  <i>Ok.130kcal</i>	Chipsy owocowe 1 paczuska;  <i>Ok. 60kcal</i>	Jogurt z musem owocowym 150g;  <i>Ok.180kcal</i>	Owocowa tubka 1szt.  <i>Ok.60kcal</i>
Wartości odżywcze	Ok. 1240kcal B: 24g-17%; T: 39g-27%; W: 205g- 56%	Ok.1290kcal B: 28g-20%; T: 40g-26%; W: 195g- 54%	Ok. 1310kcal B: 20g-17%; T: 40g-29%; W: 199g- 54%	Ok. 1410kcal B: 28g-19%; T: 45g-27%; W: 184g- 54%	Ok. 1300kcal B: 25g-18%; T: 42g-26%; W: 190g- 56%

### 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