

	PONIEDZIAŁEK 23.09.2024	WTOREK 24.09.2024	ŚRODA 25.09.2024	CZWARTEK 26.09.2024	PIĄTEK 27.09.2024
ŚNIADANIE	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Ser kanapkowy 15g/7/ Szynka szlachecka 15g/1,7,8/ Sałata; Herbata owocowa 250ml;  <i>Ok.300kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Ser kanapkowy 15g/1,7,8/ Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 15g/7/ Ogórek zielony 20g; Herbata ziołowa 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 owocowa 250ml  <i>Ok.410kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Pasztet 15g/1/ Ser w plasterkach 15g/7/ Papryka 20g; Herbata ziołowa 250ml;  <i>Ok.320kcal</i>	Pieczywo mieszane 40g/1,3,7/ Masło 5g/7/ Pasta jajeczna/3/ Sałata; Płatki śniadaniowe z mlekiem 150ml/7/ Herbata 250ml;  <i>Ok. 440kcal</i>
II Śniadanie	Owoc 1szt.;  <i>Ok. 80kcal</i>	Tubka z musem owocowym 1szt;  <i>Ok.60kcal</i>	Owsianka z rodzynkami 150ml/7/  <i>Ok.160kcal</i>	Sok owocowy 100% naturalny z miąższem 200ml; Ciasteczka bebe 20g/1,3,7/  <i>Ok.130kcal</i>	Owoc 1szt;  <i>Ok.80kcal</i>
OBIADY	Kapuśniak z białej kapusty 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, biała kapusta, koperek, przyprawy)  Ryż 150g;  Kurczak w sosie śmietanowo- cebulowym 100g/7,9/ (pieś kurczaka, cebula, koperek, śmietanka, przyprawy)  Surówka z marchewki 100g/9/  Kompot/woda mineralna 200ml  <i>Ok.700kcal</i>	Zupa pomidorowa z ryżem200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, przecier pomidorowy, ryż, przyprawy)  Ziemniaki 150g;  Pieczeń wp w sosie własnym100g/9/ (łopatka wp, cebulka, przyprawy)  Gotowana modra kapusta 100g/9/  Kompot/woda mineralna 200ml  <i>Ok.740kcal</i>	Zupa z fasolki szparagowej100ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, fasolka szparagowa, przyprawy)  Kaszotto buraczano-koperkowe 150g/1,9/ (kasza jęczmienna, buraczki, koperek, warzywa, cebulka, przyprawy)  Kompot/woda mineralna 200ml  <i>Ok.710kcal</i>	Rosół z makaronem 200ml/1,3,9/ (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, marchewka, natka pietruszki, makaron, przyprawy)  Ziemniaki z koperkiem 150g;  Pieczony kurczak 80g; (pałka/udko z kurczaka, przyprawy)  Marchewka z groszkiem na zasmażce 100g/9/  Kompot/woda mineralna 200ml  <i>Ok.730kcal</i>	Zupa ogórkowa 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, ogórki kwaszone, koperek, warzywa, przyprawy)  Pierogi z truskawkami polane masłem 150g/1,3,7/ (mąka jajko, truskawki, masło, przyprawy)  Kompot/woda mineralna 200ml  <i>Ok.690kcal</i>
Podwieczorek	Bułka mleczna 1szt/1,3,7/  <i>Ok.60kcal</i>	Budyń śmietankowy 150ml/7/  <i>Ok.170kcal</i>	Wafle ryżowe 2szt; Warzywa w słupkach 20g;  <i>Ok. 110kcal</i>	Ryż z jabłkiem prażonym 150g;  <i>Ok.170kcal</i>	Serek z owocem 150g/7/  <i>Ok.160kcal</i>
Wartości odżywcze	Ok. 1140kcal B: 27g-21%; T: 38g-25%; W: 190g- 54%	Ok.1290kcal B: 23g-19%; T: 40g-28%; W: 185g- 53%	Ok. 1390kcal B: 21g-19%; T: 36g-25%; W: 199g- 56%	Ok. 1350kcal B: 29g-20%; T: 40g-27%; W: 187g- 53%	Ok. 1370kcal B: 19g-15%; T: 37g-28%; W: 210g- 57%

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

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