

	PONIEDZIAŁEK 07.10.2024	WTOREK 08.10.2024	ŚRODA 09.10.2024	CZWARTEK 10.10.2024	PIĄTEK 11.10.2024
ŚNIADANIE	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Ser almette 15g/7/ Schab sznurowany 15g/1,7,8/ Ogórek zielony 20g; Herbata owocowa 250ml;  <i>Ok.300kcal</i>	Pieczywo mieszane 40g/1,3,7/ Masło 5g/7/ Płatki śniadaniowe z mlekiem 150ml/1,7/ Szynka słoneczna 15g/1,7,8/ Sałata; Herbata ziołowa 250ml;  <i>Ok.400kcal</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; Serek delikatny 15g/7/ Ogórek kwaszony 20g; Herbata ziołowa 250ml;  <i>Ok.310kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Pasta jajeczna 15g/3/ Ser kanapkowy w plastrach 15g/7/ Sałata; Herbata 250ml;  <i>Ok. 330kcal</i>
II Śniadanie	Owoc 1szt.;  <i>Ok. 80kcal</i>	Jogurt naturalny z musem owocowym 150ml/7/  <i>Ok. 120kcal</i>	Owsianka na mleku 150ml/7/  <i>Ok.170kcal</i>	Galaretkę owocową 150ml;  <i>Ok.160kcal</i>	Owoc 1szt;  <i>Ok.80kcal</i>
OBIADY	Zupa pomidorowa z ryżem 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, ryż, przecier pomidorowy, przyprawy)  Makaron świderki 150g/1,3/  Sos brokułowy 100g/1,9/ (cebulka, brokuły, śmietanka, przyprawy)  Kompot/woda mineralna 200ml  <i>Ok.700kcal</i>	Barszcz czerwony z makaronem 200ml/1,3,9/ (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, buraczki, makaron, przyprawy)  Ziemniaki z koperkiem 150g;  Kotlet mielony 80g/1,3/ (mielone mięso wp, jajko, bułka tarta, cebulka, przyprawy)  Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą/1,7,9/  Kompot/woda mineralna 200ml  <i>Ok.720kcal</i>	Zupa krem z zielonego groszku 200ml/9/; (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, groszek, przyprawy)  Risotto drobiowo-warzywno 150g/1,9/ (ryż, piersi z kurczaka, cebulka, mieszanka warzyw, przyprawy)  Kompot/woda mineralna 200ml  <i>Ok.680kcal</i>	Rosół z makaronem 200ml/1,3,9/ (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, marchewka, natka pietruszki, makaron, przyprawy)  Ziemniaki puree z koperkiem 150g/7/  Nuggetsy z kurczaka 2szt/1,3/ (piersi z kurczaka, jajko, bułka tarta, przyprawy)  Surówka coleslaw 100g/3,9/  Kompot/woda mineralna 200ml  <i>Ok.740kcal</i>	Zupa fasolowa 200ml/1,9/; (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, fasola, ziemniaki, przyprawy)  Ziemniaki z koperkiem 150g;  Kotlecik ziemniaczano- pieczarkowy 80g/1,9/ (ziemniaki, pieczarki, cebulka, jajko, bułka tarta, przyprawy)  Surówka z marchewki 100g/9/  Kompot/woda mineralna 200ml  <i>Ok.700kcal</i>
Podwieczorek	Budyń śmietankowy 150ml/7/  <i>Ok. 160kcal</i>	Wafle ryżowe 2szt; Warzywa 30g;  <i>Ok.130kcal</i>	Rogal maślany 1/2szt.  <i>Ok. 60kcal</i>	Chałka z masłem 30g/1,3,7/ Serek waniliowy 20g/7/  <i>Ok.140kcal</i>	Chipsy owocowe 1 paczuszka;  <i>Ok.60kcal</i>
Wartości odżywcze	Ok. 1240kcal B: 22g-18%; T: 32g-26%; W: 195g- 56%	Ok.1370kcal B: 26g-21%; T:37g-23%; W: 199g- 56%	Ok. 1320kcal B: 30g-20%; T: 39g-26%; W: 192g- 54%	Ok. 1350kcal B: 30g-18%; T: 43g-29%; W: 193g- 53%	Ok. 1170kcal B: 23g-17%; T: 39g-27%; W: 188g- 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