

	PONIEDZIAŁEK 14.10.2024	WTOREK 15.10.2024	ŚRODA 16.10.2024	CZWARTEK 17.10.2024	PIĄTEK 18.10.2024
ŚNIADANIE	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Ser delikatny 15g/7/ Szynka szlachecka 15g/1,7,8/ Pomidor 20g; Herbata owocowa 250ml;  <i>Ok.300kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Ser w plasterkach 15g/7/ Paszтет 15g; Ogórek kwaszony 20g; Herbata 250ml;  <i>Ok.320kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Parówka na ciepło 1szt; Twarożek ze szczypiorkiem 15g/7/ Ketchup; Ogórek zielony 20g; Herbata owocowa 250ml  <i>Ok.410kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Schab wiśniowy 15g/1,7,8/ Dżem owocowy 15g; Papryka 20g; Herbata ziołowa 250ml;  <i>Ok.330kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Pasta jajeczna 15g/3/ Ser almette 15g/7/ Sałata; Herbata z cytryną 250ml;  <i>Ok. 330kcal</i>
II Śniadanie	Owoc 1szt.;  <i>Ok. 80kcal</i>	Owsianka z bananami 150ml/7/  <i>Ok.160kcal</i>	Wafle ryżowe 2szt; Warzywa w słupekach 20g;  <i>Ok.110kcal</i>	Sałatka owocowa 150g;  <i>Ok.150kcal</i>	Owoc 1szt;  <i>Ok.80kcal</i>
OBIADY	Zupa jarzynowa 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, warzywa, przyprawy)  Makaron świderki 150g/1,3/  Sos carbonare 100g/7,9/ (boczek wędzony, cebulka, śmietanka, przyprawy)  Kompot/woda mineralna 200ml  <i>Ok.700kcal</i>	Zupa koperkowa 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, koperek, przyprawy)  Ziemniaki z koperkiem 150g;  Pulpet w sosie pomidorowym 100g/1,3,9/ (mielone mięso wp, jajko, cebulka, przecier pomidorowy, przyprawy)  Surówka z selera 100g/3,9/  Kompot/woda mineralna 200ml  <i>Ok.720kcal</i>	Zupa pomidorowa z ryżem 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, ryż, przecier pomidorowy, przyprawy)  Łazanki z białą kapustą i mielonym mięsem wp/1,3,9/ (makaron łazanki, mielone mięso wp, cebulka, biała kapusta, przyprawy)  Kompot/woda mineralna 200ml  <i>Ok.680kcal</i>	Zupa ogórkowa 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, ogórki kwaszone, koperek, przyprawy)  Ziemniaki puree z koperkiem 150g/7/  Medalion drobiowy 80g/1,3/ (piersi z kurczaka, warzywa, jajko, bułka tarta, przyprawy)  Surówka coleslaw 100g/3,9/  Kompot/woda mineralna 200ml  <i>Ok.740kcal</i>	Kapuśniak z kwaszonej kapusty 200ml/9/; (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, kapusta kwaszona, przyprawy)  Ryż z jabłkiem prażonym 170g; (ryż biały, jabłka, cynamon, cukier waniliowy)  Kompot/woda mineralna 200ml  <i>Ok.680kcal</i>
Podwieczorek	Kaszka manna z sokiem malinowym 150ml/7/  <i>Ok. 160kcal</i>	Tubka z mussem owocowym 1szt.  <i>Ok.50kcal</i>	Kisiel owocowy 150ml;  <i>Ok. 150kcal</i>	Ciasteczka bebe 1paczuszka;  <i>Ok.60kcal</i>	Bułka graham 1/2szt./1,3,7/ Warzywa 30g;  <i>Ok.120kcal</i>
Wartości odżywcze	Ok. 1240kcal B: 19g-17%; T: 40g-28%; W: 185g- 55%	Ok.1250kcal B: 26g-19%; T:41g-27%; W: 190g- 54%	Ok. 1350kcal B: 29g-18%; T:39g-28%; W: 196g- 54%	Ok. 1280kcal B: 29g-18%; T: 37g-26%; W: 182g- 56%	Ok. 1210kcal B: 21g-21%; T: 38g-25%; W: 192- 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