

	PONIEDZIAŁEK 21.10.2024	WTOREK 22.10.2024	ŚRODA 23.10.2024	CZWARTEK 24.10.2024	PIĄTEK 25.10.2024
ŚNIADANIE	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Ser kanapkowy 15g/7/ Szynka bohuna 15g/1,7,8/ Ogórek zielony 20g; Herbata owocowa 250ml;  <i>Ok.320kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Ser żółty 15g/7/ Schab sznurowany 15g/1,7,8/ Pomidor 20g; Herbata 250ml;  <i>Ok.330kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Parówka na ciepło 1szt; Ser łaciaty 15g/7/ Ketchup; Ogórek zielony 20g; Herbata owocowa 250ml  <i>Ok.420kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Pasztet 15g/1/ Twarożek z zielonym ogórkiem 15g/7/ Sałata, ogórek kwaszony; Herbata ziołowa 250ml;  <i>Ok.340kcal</i>	Pieczywo mieszane 40g/1,3,7/ Masło 5g/7/ Płatki śniadaniowe z mlekiem 150ml/7/ Serek w plasterkach 15g/7/ Papryka 20g; Herbata z cytryną 250ml;  <i>Ok. 330kcal</i>
II Śniadanie	Owoc 1szt.;  <i>Ok. 80kcal</i>	Owsianka na mleku 150ml/7/  <i>Ok.160kcal</i>	Babka z metra 30g/1,3,7/  <i>Ok.150kcal</i>	Wafle ryżowe 2szt; Jabłko prażone 20g;  <i>Ok.130kcal</i>	Owoc 1szt;  <i>Ok.80kcal</i>
OBIADY	Zupa kalafiorowa 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, kalafior, koperek, przyprawy)  Ryż 150g;  Sos mięsno-warzywny 100ml/1,9/ (mielone mięso wp, papryka, kukurydza, czerwona fasola, mieszanka warzyw, cebulka, przyprawy)  Kompot/woda mineralna 200ml  <i>Ok.710kcal</i>	Zupa ogórkowa 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, ogórki kwaszone, koperek, przyprawy)  Kasza jęczmienna 150g/1/  Gulasz z łopatki wp 100g/1,9/ (łopatka wp, cebula, przyprawy)  Surówka z buraczków 100g/9/  Kompot/woda mineralna 200ml  <i>Ok.720kcal</i>	Zupa dyniowa 200ml/9/; (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, dynia, sok z pomarańczy, przyprawy)  Kopytka z okrasą 150g/1,8,9/ (ziemniaki, mąka, woda, olej, cebulka, boczek wędzony, przyprawy)  Gotowana kwaszona kapusta 100g;  Kompot/woda mineralna 200ml  <i>Ok.700kcal</i>	Rosół z makaronem 200ml/1,3,9/ (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, marchewka, natka pietruszki, makaron, przyprawy)  Ziemniaki z koperkiem 150g;  Kotlet schabowy 80g/1,3/ (schab wp, jajko, bułka tarta, przyprawy)  Gotowana biała kapusta 100g;  Kompot/woda mineralna 200ml  <i>Ok.740kcal</i>	Zupa cebulowa 200ml/9/; (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, cebulka, przyprawy)  Ziemniaki puree z koperkiem 150g/7/  Paluszki rybne 2szt/1,3,4/ (filet z dorsza, jajko, bułka tarta, przyprawy)  Surówka z kwaszonej kapusty 100g/9/  Kompot/woda mineralna 200ml  <i>Ok.720kcal</i>
Podwieczorek	Budyń śmietankowy 150ml/7/  <i>Ok. 160kcal</i>	Bułka mleczna 1szt/1,3,7/  <i>Ok.60kcal</i>	Bułka graham 1/2szt./1,3,7/ Warzywa 30g;  <i>Ok.120kcal</i>	Chipsy owocowe 1 paczuska;  <i>Ok.60kcal</i>	Chąłka 30g/1,3,7/ Serek waniliowy 20g/7/  <i>Ok.120kcal</i>
Wartości odżywcze	Ok. 1270kcal B: 23g-18%; T: 42g-28%; W: 184g- 54%	Ok.1270kcal B: 22g-17%; T:40g-27%; W: 193g- 56%	Ok. 1390kcal B: 21g-20%; T: 44g-26%; W: 205g- 54%	Ok. 1270kcal B: 26g-19%; T: 38g-28%; W: 182g- 53%	Ok. 1250kcal B: 29g-21%; T: 40g-27%; W: 190g- 52%

### 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