

	PONIEDZIAŁEK 11.11.2024	WTOREK 12.11.2024	ŚRODA 13.11.2024	CZWARTEK 14.11.2024	PIĄTEK 15.11.2024
ŚNIADANIE		Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/; Masło 10g/7/; pasztet 15g/1/; serek puszysty 15g/7/; pomidor 20g; Herbata 250ml; <i>Ok.320kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/; Masło 10g/7/; Parówka na ciepło 1szt; Twarożek 15g/7/; Ketchup; Ogórek zielony 20g; Herbata owocowa 250ml <i>Ok.410kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/; Masło 10g/7/; Szynka słoneczna 15g; Ser łaciaty 15g/7/; Sałata; Herbata ziołowa 250ml; <i>Ok.320kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/; Masło 10g/7/; Ser żółty 15g/7/; Powidła śliwkowe 15g; Ogórek kwaszony 20g; Herbata z cytryną 250ml; <i>Ok.320kcal</i>
II Śniadanie		Owoc 1szt.; <i>Ok.80kcal</i>	Tubka z musem owocowym 1szt.; <i>Ok.60kcal</i>	Wafle ryżowe 2szt; Jabłko prażone 20g; <i>Ok. 120kcal</i>	Owoc 1szt; <i>Ok.80kcal</i>
OBIADY		Kapuśniak z pomidorami 200ml/9/; (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, biała kapusta, przecier pomidorowy, przyprawy) Makaron świderki 150g/1,3/; Sos szpinakowy 100g/9/; (szpinak, cebulka, czosnek, śmietanka, przyprawy) Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.690kcal</i>	Zupa pomidorowa z ryżem 200ml/9/; (wywar mięsno- warzywny, włoszczyzna, przecier pomidorowy, ryż, przyprawy) Ziemniaki 150g; Kotlecik mielony 80g/1,3/; (mielone mięso wp, cebulka, jajko, bułka tarta, przyprawy) Surówka z buraczków 100g/9/; Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.720kcal</i>	Rosół z makaronem 200ml/1,3,9/; (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, marchewka, natka pietruszki, makaron nitki, przyprawy) Ziemniaki z koperkiem 150g; Pieczeń wp w sosie własnym 100g/1,9/; (łopatka wp, cebulka, przyprawy) Gotowana modra kapusta 100g/9/; Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.730kcal</i>	Zupa ogórkowa 200ml/9/; (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, ogórki kwaszone, przyprawy) Placki ziemniaczane na słodko 2szt/1,3,9/; (ziemniaki, cebulka, mąka, jajko, przyprawy, olej) Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.710kcal</i>
Podwieczorek		Bułka mleczna 1szt.; Serek waniliowy 20g/7/; <i>Ok.140kcal</i>	Bułka graham 1/2szt./1,3,7/; Warzywa w słupkach 30g; <i>Ok.140kcal</i>	Ryż na mleku 150ml/7/; <i>Ok. 160kcal</i>	Kisiel owocowy 150ml; <i>Ok.150kcal</i>
Wartości odżywcze		Ok.1230kcal B: 21g-17%; T:36g-27%; W: 190g- 56%	Ok. 1330kcal B: 25g-19%; T: 41g-25%; W: 196g- 56%	Ok. 1330kcal B: 27g-21%; T: 44g-26%; W: 183g- 53%	Ok. 1250kcal B: 24g-18%; T: 39g-26%; W: 194g- 56%

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