

	PONIEDZIAŁEK 04.11.2024	WTOREK 05.11.2024	ŚRODA 06.11.2024	CZWARTEK 07.11.2024	PIĄTEK 08.11.2024
ŚNIADANIE	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Paszтет 15g/1/ Ser łaciaty 15g/7/ Ogórek kwaszony 20g; Herbata owocowa 250ml; <i>Ok.330kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Szynka słoneczna 15g; Twarożek z rzodkiewką 15g/7/ Sałata; Herbata 250ml; <i>Ok.310kcal</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.420kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Szynka bohuna 15g/1,7,8/ Serek puszysty 15g/7/ Ogórek zielony 20g; Herbata ziołowa 250ml; <i>Ok.320kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Pasta jajeczna 15g/3/ Dżem owocowy 15g; Sałata; Herbata ziołowa 250ml; <i>Ok.330kcal</i>
II Śniadanie	Płatki z mlekiem 150ml/7/ <i>Ok. 160kcal</i>	Rogal maślany 1szt/1,3,7/ <i>Ok.60kcal</i>	Serek śmietankowy z owocami 150ml/7/ <i>Ok.180kcal</i>	Sok owocowy 100% naturalny z mięszem 200ml; Wafle ryżowe 2szt; <i>Ok. 120kcal</i>	Owoc 1szt; <i>Ok.80kcal</i>
OBIADY	Zupa kalafiorowa 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, kalafior, koperek, przyprawy) Kasza jęczmienna 150g/1/ Strogonof wieprzowo-warzywny 100g/9/ (mięso z łopatki wp, papryka, pieczarki, ogórek kwaszony, przecier pomidorowy, cebulka, przyprawy) Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.710kcal</i>	Krupnik 200ml/1,9/; (wywar mięsno- warzywny, włoszczyzna, kasza jęczmienna, natka pietruszki, przyprawy) Ziemniaki 150g; Pulpet w sosie koperkowym 100g/1,3,9/; (mielone mięso wp, jajko, cebulka, przyprawy, koperek, śmietanka) Surówka z marchewki 100g/9/; Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.730kcal</i>	Barszcz czerwony z makaronem 200ml/1,3,9/; (wywar mięsno- warzywny, włoszczyzna, buraczki, makaron świderki, przyprawy) Risotto drobiowo-warzywne 150g/9/; (ryż, cebulka, pierś z kurczaka, mieszanka warzyw, śmietanka, przyprawy) Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.690kcal</i>	Rosół z zacierką 200ml/1,3,9/ (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, marchewka, natka pietruszkki, makaron nitki, przyprawy) Ziemniaki z koperkiem 150g; Nuggetsy z kurczaka 2szt/1,3/ (pierś z kurczaka, jajko, bułka tarta, przyprawy) Surówka coleslaw 100g /3,9/; Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.740kcal</i>	Grochówka 200ml/1,9/ (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, groch, przyprawy) Ziemniaki z koperkiem 150g; Gzik ze szczypiorkiem 100g/7/ (twarożek śmietankowy, śmietanka, szczypiorek, przyprawy) Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.720kcal</i>
Podwieczorek	Owoc 1szt; <i>Ok. 80kcal</i>	Smoothie owocowe 150ml; <i>Ok.150kcal</i>	Tubka owocowa 1szt; <i>Ok. 60kcal</i>	Ryż na mleku 150ml/7/ <i>Ok. 160kcal</i>	Bułka graham 1/2szt./1,3,7/ Serek śmietankowy z papryką 20g/7/ <i>Ok.160kcal</i>
Wartości odżywcze	Ok. 1280kcal B: 25g-19%; T: 37g-26%; W: 192g- 55%	Ok.1250kcal B: 23g-18%; T:40g-25%; W: 199g- 57%	Ok. 1350kcal B: 26g-20%; T: 38g-26%; W: 187g- 54%	Ok. 1340kcal B: 30g-18%; T: 45g-29%; W: 183g- 53%	Ok. 1290kcal B: 20g-16%; T: 44g-28%; W: 194g- 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- tłuszcz, W- węglowodany