

	PONIEDZIAŁEK 14.07.2025	WTOREK 15.07.2025	ŚRODA 16.07.2025	CZWARTEK 17.07.2025	PIĄTEK 18.07.2025
ŚNIADANIE	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Paszтет 15g; ser łaciaty 15g/7/ ogórek kwaszony 20g/pomidor; Herbata owocowa 250ml; <i>Ok.310kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Ser w plasterkach 15g/7/ Szynka gotowana 15g/1,7,8/ Ogórek zielony 20g/papryka ; herbata 250ml; <i>Ok.320kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ parówka na ciepło 1szt; ser kanapkowy 15g/7/ Ketchup; ogórek zielony 20g/ rzodkiewka; Herbata owocowa 250ml; <i>Ok.400kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Szynka słoneczna 15g/1,7,8/ ser delikatny 15g/7/ Pomidor 20g/ ogórek konserwowy; Herbata ziołowo-owocowa 250ml; <i>Ok.310kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Pasta jajeczna 15g/3/ Powidła śliwkowe 15g; Sałata; Herbata ziołowo-owocowa 250ml; <i>Ok.330kcal</i>
II Śniadanie	Owoc 1szt. <i>Ok. 80kcal</i>	Babka z metra 30g/1,3,7/ <i>Ok. 170kcal</i>	Tubka owocowa 1szt. <i>Ok.60kcal</i>	Truskawki z bananami 150g; <i>Ok.140kcal</i>	Owoc 1szt. <i>Ok.80kcal</i>
OBIADY	zupa krem ziemniaczany ze szczypiorkiem 200ml/9/; (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, warzywa, ziemniaki, szczypiorek, przyprawy) Makaron świderki 150g/1,3/ Sos boloński 100g/1,9/ (przecier pomidorowy, mielone mięso z łopatki wp, cebulka, przyprawy) Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.690kcal</i>	Botwinka 200ml/9/; (wywar mięsno- warzywny, włoszczyzna, warzywa, buraczki, botwinka, przyprawy) Kasza jęczmienna 150g/1/ Gulasz z łopatki wp 100g/1,9/ (łopatka wp, cebulka, przyprawy) Sałatka szwedzka 100g; Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.700kcal</i>	Zupa kalarepowa 200ml/9/; (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, kalarepka, przyprawy) Pierogi leniwe 150g/1,7/ (mąka, woda, twaróg, masło, woda, olej, przyprawy) Sos jogurtowo-owocowy 30ml/7/ (jogurt naturalny, truskawki/ porzeczka, przyprawy) Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.680kcal</i>	Zupa pomidorowa z makaronem 200ml/1,3,9/; (wywar mięsno- warzywny, przecier pomidorowy, makaron, przyprawy) Ziemniaki z koperkiem 150g; Pieczony kurczak; (kurczak, przyprawy) surówka colesław 100g/9/ Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.710kcal</i>	Zupa z fasolki szparagowej 200ml/9/; (wywar mięsno- warzywny, włoszczyzna, fasolka szparagowa, przyprawy) Ziemniaki z koperkiem 150g; Gzik ze szczypiorkiem 100g/7/ (twaróg śmietankowy, szczypiorek, przyprawy) Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.680kcal</i>
Podwieczorek	Bułka mleczna 1szt/1,3,7/ <i>Ok.60kcal</i>	Warzywa súpki 30g; <i>Ok.80kcal</i>	Biszkopty 30g/1,3,7/ <i>Ok.80kcal</i>	Galaretka 150ml; <i>Ok.160kcal</i>	Chałka z masłem 30g/1,3,7/ <i>Ok. 100kcal</i>
Wartości odżywcze	Ok. 1140kcal B: 20g-18%; T: 34g-27%; W: 183g- 55%	Ok.1270kcal B: 22g-20%; T:39g-26%; W: 191g- 54%	Ok. 1220kcal B: 18g-17%; T:36g-26%; W: 195g- 57%	Ok. 1320kcal B:25g-23%; T: 34g-23%; W: 185g- 54%	Ok. 1190kcal B:21g-20%; T: 35g-25%; W: 184g- 55%

Dostawca zastrzega możliwość wprowadzenia zmian w jadłospisie.

ALERGENY: /1/-gluten; /2/-skorupiaki; /3/-jaja; /4/-ryby; /5/-orzeszki 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