

	PONIEDZIAŁEK 21.07.2025	WTOREK 22.07.2025	ŚRODA 23.07.2025	CZWARTEK 24.07.2025	PIĄTEK 25.07.2025
ŚNIADANIE	Pieczyno mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Pasztecik 15g; ser almette 15g/7/ ogórek kiszony 20g/papryka; Herbata owocowa 250ml; <i>Ok.310kcal</i>	Pieczyno mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Ser gouda 15g/7/ Szynka słoneczna 15g/1,7,8/ Ogórek zielony 20g/pomidor ; herbata 250ml; <i>Ok.320kcal</i>	Pieczyno 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.420kcal</i>	Pieczyno mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Schab wiśniowy 15g/1,7,8/ Serek ze szczypiorkiem 15g/7/ Pomidor 20g/ ogórek konserwowy; Herbata ziołowo-owocowa 250ml; <i>Ok.300kcal</i>	Pieczyno mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Pasta z żółtego ser (gouda) 15g/7/ Ser delikatny 15g/7/ Sałata/ pomidor 20g; Herbata ziołowo-owocowa 250ml; <i>Ok.330kcal</i>
II Śniadanie	rogal maślany 1/2szt/1,3,7/ <i>Ok. 60kcal</i>	Drożdżówka 1szt./1,3,7/ <i>Ok. 190kcal</i>	Owoc 1szt.; <i>Ok.80kcal</i>	Biszkopty 20g/1,3,7/ Mus owocowy 20g; <i>Ok.120kcal</i>	Owoc 1szt. <i>Ok.80kcal</i>
OBIADY	zupa brokułowa 200ml/9/; (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, warzywa, brokuły, przyprawy) ryż 150g; kurczak w sosie śmietanowo- cebulowym z koperkiem 100g/1,9/ (pierś z kurczaka, śmietanka roślinna, cebula, koperek, przyprawy) Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.710kcal</i>	Zupa koperkowa z kaszką manną 200ml/9/; (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, warzywa, koperek, kasza manna, przyprawy) Ziemniaki 150g; Kotlecik mielony 80g/1,3/ (mielone mięso z szynki wp, cebula, jajko, bułka tarta, przyprawy) Mizeria 100g/7/ (ogórek zielony, szczypiorek, śmietana, jogurt, przyprawy) Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.730kcal</i>	Zupa ogórkowa 200ml/9/; (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, ogórki kiszony, przyprawy) Pierogi z truskawkami polane masłem 150g/1,3,7/ (mąka, woda, olej, truskawki, masło, przyprawy) Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.690kcal</i>	Krem pomidorowy 200ml/9/; (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, pomidory, cebula, przyprawy) Ziemniaki z koperkiem 150g; Panierowana pierś z kurczaka 80g/1,3/ (pierś z kurczaka, jajko, bułka tarta, przyprawy) surówka koperkowa 100g/3,9/ Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.720kcal</i>	Krem ziemniaczany ze szczypiorkiem 200ml/9/; (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, ziemniaki, szczypiorek, przyprawy) Ziemniaki z koperkiem 150g; 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	Owoc 1szt. <i>Ok. 80kcal</i>	Serek waniliowy 100g/7/ <i>Ok.130kcal</i>	ciasteczka bebe 30g/1,3,7/ <i>Ok.120kcal</i>	bułka graham 1/2szt/1,7/ serek z papryką 15g/7/ <i>Ok.120kcal</i>	Warzywa súpki 30g; <i>Ok.80kcal</i>
Wartości odżywcze	Ok. 1160kcal B: 22g-20%; T: 32g-25%; W: 188g- 55%	Ok.1370kcal B: 21g-19%; T:38g-25%; W: 190g- 56%	Ok. 1310kcal B: 16g-17%; T:37g-26%; W: 194g- 57%	Ok. 1260kcal B:26g-22%; T: 36g-25%; W: 182g- 53%	Ok. 1210kcal B:25g-24%; T: 27g-23%; W: 175g- 53%

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