

	PONIEDZIAŁEK 28.07.2025	WTOREK 29.07.2025	ŚRODA 30.07.2025	CZWARTEK 31.07.2025	PIĄTEK 01.08.2025
ŚNIADANIE	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Paszтет 15g; ser kanapkowy 15g/7/ ogórek kwaszony 20g/pomidor; Herbata owocowa 250ml; <i>Ok.300kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Ser w plasterkach 15g/7/ szynka Bihuna 15g/1,7,8/ Ogórek zielony 20g/papryka ; herbata 250ml; <i>Ok.310kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ parówka na ciepło 1szt; ser gouda 15g/7/ Ketchup; ogórek zielony 20g/ rzodkiewka; Herbata owocowa 250ml; <i>Ok.420kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ schab sznurowany 15g/1,7,8/ ser z rzodkiewką 15g/7/ sałata/ ogórek zielony 20g; Herbata ziołowo-owocowa 250ml; <i>Ok.300kcal</i>	
II Śniadanie	Owoc 1szt. <i>Ok. 80kcal</i>	chrupki kukurydziane 20g; warzywa talarki 20g; <i>Ok. 100kcal</i>	ciasteczka bebe 20g/1,3,7/ serek waniliowy 15g/7/ <i>Ok.130kcal</i>	truskawki z bananami 150g; <i>Ok.130kcal</i>	
OBIADY	kapuśniak z pomidorami 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, warzywa, biała kapusta, pomidory, przyprawy) risotto drobiowo-warzywne 150g/1,9/ (ryż, pierś z kurczaka, cebula, warzywa, przyprawy) Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.700kcal</i>	Zupa kalarepowa 200ml/9/; (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, warzywa, koperek, kalarepa, przyprawy) Ziemniaki 150g; pulpecik wieprzowy w sosie pomidorowym 100g/1,3,9/ (mielone mięso z łopatki wp, cebulka, jajko, przecier pomidorowy, przyprawy) gotowany bukiet warzyw 100g/9/ Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.710kcal</i>	Zupa jarzynowa 200ml/9/; (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, warzywa, natka pietruszki, przyprawy) Lasagne bolognese 150g/1,3,7,9/ (makaron lasagne, mielone mięso z szynki wp, cebulka, przecier pomidorowy, sos beszamelowy, ser gouda, przyprawy) Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.710kcal</i>	zupa pomidorowa z ryżem 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, przecier pomidorowy, ryż, przyprawy) Ziemniaki z koperkiem 150g; Kotlecik schabowy80g/1,3/ (schab wp, jajko, bułka tarta, przyprawy) surówka colesław 100g/3,9/ Kompot/woda mineralna 200ml <i>Ok.730kcal</i>	
Podwieczorek	bułka mleczna 1szt. <i>Ok. 60kcal</i>	mus owocowy 140g; <i>Ok.120kcal</i>	chałka z masłem 20g/1,3,7/ <i>Ok.100kcal</i>	wafelek kakaowy 1szt/1,3,7,8/ <i>Ok.140kcal</i>	
Wartości odżywcze	Ok. 1140kcal B: 24g-21%; T: 30g-23%; W: 192g- 56%	Ok.1240kcal B: 22g-23%; T:30g-23%; W: 182g- 54%	Ok. 1360kcal B: 18g-16%; T:41g-29%; W: 187g- 55%	Ok. 1300kcal B:24g-22%; T: 38g-26%; W: 177g- 52%	

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