

	PONIEDZIAŁEK 29.09.2025	WTOREK 30.09.2025	ŚRODA 01.10.2025	CZWARTEK 02.10.2025	PIĄTEK 03.10.2025
ŚNIADANIE	Pieczyno mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Pasztecik 15g; ser łaciaty 15g/7/ ogórek 20g/pomidor; herbata owocowa 250ml; <i>Ok.310kcal</i>	Pieczyno mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ powidła śliwkowe 15g; szynka słoneczna 15g/1,7,8/ Ogórek zielony 20g/papryka ; herbata 250ml; <i>Ok.310kcal</i>	Pieczyno mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ parówka na ciepło 1szt; Twaróg z rzodkiewką 15g/7/ Ketchup; pomidor/ ogórek 20g; herbatka ziołowa 250ml; <i>Ok.420kcal</i>	Pieczyno mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ schab wiśniowy 15g/1,7,8/ serek kanapkowy 15g/7/ papryka / ogórek konserwowy; herbata owocowa 200ml; <i>Ok.320kcal</i>	Pieczyno mieszane 40g/1,3,7/ Masło 5g/7/ płatki z mlekiem 150ml/1,7/ ser gouda 15g/7/ ogórek 20g/sałata; herbata owocowa 250ml; <i>Ok.430kcal</i>
II Śniadanie	Owoc 1szt. <i>Ok. 80kcal</i>	babka piaskowa 30g/1,3,7/ <i>Ok.160kcal</i>	Owoc 1szt.; <i>Ok.80kcal</i>	chrupki kukurydziane 20g; marchewka talarki 20g; <i>Ok. 120kcal</i>	Owoc 1szt.; <i>Ok.80kcal</i>
OBIADY	Zupa jarzynowa 200ml/9/; (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, warzywa, koperek, śmietanka, przyprawy) makaron świderki 150g/1,3/ sos boloński 100g/1,9/ (przecier pomidorowy, mielone mięso wp, cebulka, przyprawy) woda mineralna/kompot 200ml <i>Ok.680kcal</i>	barszcz czerwony z makaronem 200ml/1,3,9/; (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, buraczki, makaron, przyprawy) ziemniaki z koperkiem 150g; pieczony schab w sosie 100g/1,9/ (schab wp, przyprawy) gotowana czerwona kapusta 100g/9/ woda mineralna/kompot 200ml <i>Ok.720kcal</i>	Zupa krem pomidorowy 200ml/9/; (wywar mięsno-warzywny, pomidory, cebulka, śmietanka, przyprawy) ryż 150g; kurczak- gyros 80g/9/ (pierś z kurczaka, przyprawy) surówka z marchewki 100g/9/ woda mineralna/kompot 200ml <i>Ok.700kcal</i>	krem ziemniaczany ze szczypiorkiem 200ml/9/; (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, ziemniaki, szczypiorek, przyprawy) ziemniaki z koperkiem 150g; pulpety drobiowe w sosie pomidorowym 100g/1,3,9/ (mielone mięso z piersi kurczaka, jajko, cebulka, pomidory, przyprawy) gotowana fasolka szparagowa 100g; woda mineralna/kompot 200ml <i>Ok.720kcal</i>	grochówka 200ml/1,9/; (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, warzywa, groch, przyprawy) ziemniaki z koperkiem 150g; gzik ze szczypiorkiem 100g/7/ (twaróg śmietankowy, śmietanka, szczypiorek, przyprawy) woda mineralna/kompot 200ml <i>Ok.680kcal</i>
Podwieczorek	Wafle ryżowe 2szt; Jabłko prażone 20g; <i>Ok.120kcal</i>	Kanapka 1szt/1,3,7/ Serek z tuńczykiem 15g/4,7/ <i>Ok. 110kcal</i>	Ciasteczka bebe 2 paczuski/1,3,7/ <i>Ok. 120kcal</i>	Rogal maślany 1/2szt/1,3,7/ <i>Ok. 60kcal</i>	Bułka graham 1/2szt/1,3,7/ Warzywa 30g; <i>Ok. 120kcal</i>
Wartości odżywcze	Ok. 1190kcal B: 22g-19%; T: 37g-26%; W: 194g- 55%	Ok.1300kcal B: 24g-20%; T:36g-33%; W: 197g- 47%	Ok. 1320kcal B: 21g-19%; T:42g-28%; W: 184g- 53%	Ok. 1280kcal B:23g-21%; T: 39g-27%; W: 177g- 52%	Ok. 1250kcal B:20g-15%; T: 32g-33%; W: 188g- 52%

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- tłuszcze, W- węglowodany