

	PONIEDZIAŁEK 13.10.2025	WTOREK 14.10.2025	ŚRODA 15.10.2025	CZWARTEK 16.10.2025	PIĄTEK 17.10.2025
ŚNIADANIE	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ pasztet 15g/1/ ser kanapkowy 15g/7/ ogórek 20g/pomidor; herbata owocowa 250ml; <i>Ok.320kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Powidła śliwkowe 15g; szynka gotowana 15g/1,7,8/ Ogórek zielony 20g/papryka ; herbata 250ml; <i>Ok.340kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ parówka na ciepło 1szt; ser almette 15g/7/ Ketchup; pomidor/ ogórek 20g; herbatka ziołowa 250ml; <i>Ok.400kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Szynka Bohuna 15g/1,7,8/ Serek z rzodkiewką 15g/7/ papryka / ogórek konserwowy; herbata owocowo-ziołowa 250ml; <i>Ok.320kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Sałatka jarzynowa /3/ Serek łaciaty 15g/7/ ogórek 20g/sałata; herbata owocowa 250ml; <i>Ok.340kcal</i>
II Śniadanie	Owoc 1szt. <i>Ok. 80kcal</i>	Placek maślankowy ze śliwką 40g/1,3,7/; [wyr. włas.] <i>Ok.180kcal</i>	owoc 1szt.; <i>Ok.80kcal</i>	Chrupki kukurydziane 20g; Warzywne talarki 20g; <i>Ok. 120kcal</i>	Owoc 1szt.; <i>Ok.80kcal</i>
OBIADY	Krem ziemniaczany ze szczypiorkiem 200ml/9/; (wywar mięсно-warzywny, włoszczyzna, ziemniaki, szczypiorek, śmietanka, przyprawy) Kasza jęczmienna 150g/1/ Strogonof wieprzowo-warzywny 100g/1,9/ (przecier pomidorowy, szynka wp, papryka, pieczarka, ogórek kwaszony, cebulka, przyprawy) woda mineralna/kompot 200ml <i>Ok.710kcal</i>	Barszcz czerwony z makaronem 200ml/9/; (wywar mięсно-warzywny, włoszczyzna, buraczki, makaron, przyprawy) ziemniaki z koperkiem 150g; pulpet w sosie chrzanowym 100g /1,3/; (mielone mięso wp, cebulka, jajko, chrzan, śmietanka, przyprawy) surówka z marchewki 100g/9/ woda mineralna/kompot 200ml <i>Ok.720kcal</i>	Zupa krem z dyni 200ml/9/; (wywar mięсно-warzywny, włoszczyzna, dynia, przyprawy) Ryż 150g; Kurczak w sosie z marchewką 100g/1,9/ (pierś z kurczaka, marchewka, śmietanka, przyprawy) woda mineralna/kompot 200ml <i>Ok.700kcal</i>	rosół z makaronem 200ml/1,3,9/ (wywar mięсно-warzywny, włoszczyzna, makaron nitki, marchewka, natka pietruszki, przyprawy) ziemniaki z koperkiem 150g; nuggetsy z kurczaka 2szt/1,3/ (pierś z kurczaka, jajko, bułka tarta, przyprawy) surówka z modrej kapusty 100g/3,9/ woda mineralna/kompot 200ml <i>Ok.730kcal</i>	zupa krem z pora 200ml/9/; (wywar mięсно-warzywny, włoszczyzna, warzywa, por, śmietanka, przyprawy) pierogi leniwe z sosem jogurtowo- owocowym 150g/1,3,7/ (mąka, twaróg śmietankowy, jogurt naturalny, cukier waniliowy, owoce, przyprawy) woda mineralna/kompot 200ml <i>Ok.680kcal</i>
Podwieczorek	Ciasteczka bebe 2 paczuski/1,3,7/ <i>Ok.120kcal</i>	Wafle ryżowe 2szt; Warzywa słupki 20g; <i>Ok. 120kcal</i>	Sałatka z jajkiem (mix sałat, pomidor, ogórek, papryka, jajko, sos vinegrett, przyprawy) 120g; <i>Ok. 130kcal</i>	Bułka mleczna 1szt/1,3,7/ <i>Ok. 60kcal</i>	Bułka graham 1/2szt; Serek z łososiem i koperkiem 15g/4,7/ <i>Ok. 120kcal</i>
Wartości odżywcze	Ok. 1230kcal B: 22g-16%; T: 42g-28%; W: 187g- 56%	Ok.1360kcal B: 26g-19%; T:50g-33%; W: 182g- 48%	Ok. 1310kcal B: 18g-18%; T:48g-36%; W: 210g- 46%	Ok. 1230kcal B:23g-14%; T: 58g-34%; W: 196g- 52%	Ok. 1220kcal B:19g-13%; T: 51g-32%; W: 199g- 55%

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