

	PONIEDZIAŁEK 20.10.2025	WTOREK 21.10.2025	ŚRODA 22.10.2025	CZWARTEK 23.10.2025	PIĄTEK 24.10.2025
ŚNIADANIE	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ pasztet 15g/1/ ser almette 15g/7/ ogórek 20g/pomidor; herbata owocowa 250ml; <i>Ok.320kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Pasta z marchewki 15g/9/ Ser delikatny 15g/7/ Ogórek zielony 20g/rzodkiewka; Herbata 200ml; <i>Ok.310kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ parówka na ciepło 1szt; ser ze szczypiorkiem 15g/7/ Ketchup; pomidor/ ogórek 20g; herbatka ziołowa 250ml; <i>Ok.400kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Sałatka z makaronem orzo/1,3/ Ser gouda 15g/7/ papryka / ogórek konserwowy; herbata owocowo-ziołowa 250ml; <i>Ok.340kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Pasta jajeczna 15g /3/ Serek kanapkowy 15g/7/ ogórek 20g/sałata; herbata owocowa 250ml; <i>Ok.320kcal</i>
II Śniadanie	Owoc 1szt. <i>Ok. 80kcal</i>	Pianka jogurtowo-owocowa 150ml/7/; [wyr. włas.] <i>Ok.160kcal</i>	owoc 1szt.; <i>Ok.80kcal</i>	Tubka owocowa 1sztl <i>Ok. 60kcal</i>	Owoc 1szt.; <i>Ok.80kcal</i>
OBIADY	Kapuśniak z kwaszonej kapusty 200ml/9/; (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, kwaszona kapusta, przyprawy)  Makaron świderki 150g/1,3/  Sos boloński 100g/1,9/ (przecier pomidorowy, mielone mięso wp, cebulka, przyprawy)  woda mineralna/kompot 200ml  <i>Ok.670kcal</i>	Zupa ogórkowa 200ml/9/; (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, ogórki kwaszone, koperek, przyprawy)  Kasza jęczmienna 150g/1/  Gulasz wp 100g/1,9/ (szynka wp, cebulka, przyprawy)  Surówka z buraczków 100g/9/  woda mineralna/kompot 200ml  <i>Ok.710kcal</i>	Zupa krem pomidorowy 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, pomidory, cebulka, przyprawy)  Lasagne 150g/1,3,9/ (makaron lasagne, cebulka, mielone mięso wp, przecier pomidorowy, sos beszamelowy, ser gouda, przyprawy)  woda mineralna/kompot 200ml  <i>Ok.700kcal</i>	rosół z makaronem 200ml/1,3,9/ (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, makaron nitki, marchewka, natka pietruszki, przyprawy)  ziemniaki z koperkiem 150g;  kotlet schabowy 80g/1,3/ (schab wp, jajko, bułka tarta, przyprawy)  gotowana modra kapusta 100g/9/  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.670kcal</i>
Podwieczorek	Grzesiek wafel kakaowy 1szt/1,3,7,8/ <i>Ok.180kcal</i>	Rogal maślany 1/2szt./1,3,7/ <i>Ok. 60kcal</i>	Sałatka z kurczakiem (mix sałat, pomidor, ogórek, papryka, kurczak, sos vinegrett, przyprawy) 120g; <i>Ok. 130kcal</i>	Wafle ryżowe 2szt; Talarki warzywne 30g; <i>Ok. 120kcal</i>	Chrupki pieczywo 2szt.; Humus 30g/11/; <i>Ok. 120kcal</i>
Wartości odżywcze	Ok. 1250kcal B: 17g-15%; T: 53g-32%; W: 180g- 53%	Ok.1240kcal B: 16g-15%; T:47g-31%; W: 186g- 54%	Ok. 1310kcal B: 18g-16%; T:48g-33%; W: 177g- 51%	Ok. 1240kcal B:21g-16%; T: 56g-35%; W: 172g- 49%	Ok. 1190kcal B:17g-12%; T: 54g-35%; W: 195g- 53%

### 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