

	PONIEDZIAŁEK 03.11.2025	WTOREK 04.11.2025	ŚRODA 05.11.2025	CZWARTEK 06.11.2025	PIĄTEK 07.11.2025
ŚNIADANIE	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ pasztet 15g/1/ serek almette z rzodkiewką 15g/7/ ogórek 20g/pomidor; herbata owocowa 250ml; <i>Ok.320kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Szynka parzona 15g; Serek kanapkowy 15g/7/ Ogórek zielony 20g/papryka; 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.370kcal</i>	Bułka pszenno-żytnia 1szt./1,3,7/ Masło 10g/7/ Sałatka ryżowa/3/ [wyr. włas.]; ser w plastrach 15g/7/ papryka / ogórek; herbata owocowo-ziołowa 250ml; <i>Ok.330kcal</i>	Pieczywo mieszane 40g/1,3,7/ Masło 5g/7/ płatki z mlekiem 150ml/1,7/ Ser gouda 15g/7/ ogórek 20g/sałata; herbata owocowa 200ml; <i>Ok.360kcal</i>
II Śniadanie	Owoc 1szt. <i>Ok. 80kcal</i>	chrupki kukurydziane 20g; warzywne talarki 20g; <i>Ok.120kcal</i>	owoc 1szt.; <i>Ok.80kcal</i>	tubka z musem owocowym 1szt; <i>Ok.60kcal</i>	Owoc 1szt.; <i>Ok.80kcal</i>
OBIADY	zupa kalafiorowa zabelana z koperkiem 200ml/9/; (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, kalafior, koperek, śmietanka, przyprawy) Makaron świderki 150g/1,3/; Sos boloński 100g/1,9/; (mielone mięsko wp, przecier pomidorowy, cebulka, przyprawy) woda mineralna/kompot 200ml <i>Ok.670kcal</i>	Zupa pieczarkowa z makaronem 200ml/1,3,9/; (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, pieczarki, śmietanka, natka pietruszki, makaron, przyprawy) Ziemniaki z koperkiem 150g; kotlecik mielony 80g/1,3,9/; (szynka wp, jajko, bułka tarta, cebula, przyprawy) surówka z buraczków 100g/9/; woda mineralna/kompot 200ml <i>Ok.720kcal</i>	grochówka 200ml/1,9/; (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, groch, przyprawy) łazanki z białą kapustą i mięskiem 150g/1,3,9/; (makaron łazanki, biała kapusta, cebulka, łąpatka wp, przyprawy) woda mineralna/kompot 200ml <i>Ok.660kcal</i>	rosół z makaronem 200ml/1,3,9/; (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, makaron nitki, marchewka, natka pietruszki, przyprawy) ziemniaki z koperkiem 150g; panierowana pierś z kurczaka 80g/1,3/; (pierś z kurczaka, jajko, bułka tarta, przyprawy) surówka coleslaw 100g/3,9/; woda mineralna/kompot 200ml <i>Ok.730kcal</i>	krem z białych warzyw 200ml/9/; (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, ziemniaki, seler, pietruszka, kalafior, przyprawy) ziemniaki z koperkiem 150g; paluszki rybne 2szt/1,3,4/; (filet z dorsza, jajko, bułka tarta, przyprawy) surówka z kwaszonej kapusty 100g/9/; woda mineralna/kompot 200ml <i>Ok.710kcal</i>
Podwieczorek	chałka z masłem 20g/1,3,7/; Mus owocowy 30ml [wyr. włas.]; <i>Ok.120kcal</i>	Kanapka 1szt/1,3,7/; serek z łososiem i koperkiem 20g/4,7/; <i>Ok.110kcal</i>	Sałatka z kurczakiem (mix sałat, pomidor, ogórek, papryka, pierś z kurczaka, sos vinegrett, przyprawy)/4/ 110g; <i>Ok. 140kcal</i>	jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi 150ml/1,7/; <i>Ok. 160kcal</i>	Bułka graham 1/2szt./1,3,7/; humus 15g/11/ [wyr. włas.]; <i>Ok. 110kcal</i>
Wartości odżywcze	Ok. 1190kcal B: 22g-16%; T: 45g-34%; W: 185g- 50%	Ok.1260kcal B: 24g-15%; T:55g-38%; W: 177g- 47%	Ok. 1250kcal B: 18g-13%; T:44g-30%; W: 184g- 57%	Ok. 1280kcal B:23g-15%; T: 58g-32%; W: 197g- 53%	Ok. 1260kcal B:20g-16%; T: 53g-35%; W: 184g- 49%

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