

	PONIEDZIAŁEK 06.10.2025	WTOREK 07.10.2025	ŚRODA 08.10.2025	CZWARTEK 09.10.2025	PIĄTEK 10.10.2025
ŚNIADANIE	Pieczyno mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Szynka słoneczna 15g/1,7,8/ ser delikatny 15g/7/ ogórek 20g/pomidor; herbata owocowa 250ml; <i>Ok.300kcal</i>	Pieczyno mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Ser w plastrach 15g/7/ szynka szlachecka 15g/1,7,8/ Ogórek zielony 20g/papryka ; herbata 200ml; <i>Ok.320kcal</i>	Pieczyno mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ parówka na ciepło 1szt; twarożek z zielonym ogórkiem 15g/7/ Ketchup; pomidor/ ogórek 20g; herbatka ziołowa 250ml; <i>Ok.410kcal</i>	Pieczyno mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ pasta z mięsa 15g/3/ ser gouda 15g/7/ papryka / ogórek konserwowy; herbata owocowo-ziołowa 250ml; <i>Ok.330kcal</i>	Pieczyno mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ dżem owocowy 15g; serek ze szczypiorkiem 15g/7/ ogórek 20g/sałata; herbata owocowa 250ml; <i>Ok.340kcal</i>
II Śniadanie	Owoc 1szt. <i>Ok. 80kcal</i>	Kaszka manna z jabłkiem korzennym 150ml/1,7; [wyr. włas.] <i>Ok.160kcal</i>	owoc 1szt.; <i>Ok.80kcal</i>	truskawki z bananami 150g; <i>Ok. 130kcal</i>	Owoc 1szt.; <i>Ok.80kcal</i>
OBIADY	Zupa kalafiorowa zabelana 200ml/9/; (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, kalafior, koperek, śmietanka, przyprawy) ryż 150g; kurczak w sosie z warzywami chińskimi 100g/1,9/ (przecier pomidorowy, pierś z kurczaka, warzywa, cebulka, przyprawy) woda mineralna/kompot 200ml <i>Ok.700kcal</i>	zupa ogórkowa 200ml/9/; (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, ogórki kiszane, natka pietruszki, śmietanka, przyprawy) ziemniaki z koperkiem 150g; kotlet mielony 80g/1,3/ (mielone mięso wp, cebulka, jajko, bułka tarta, przyprawy) surówka z buraczków 100g/9/ woda mineralna/kompot 200ml <i>Ok.730kcal</i>	Zupa krem pomidorowy 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, pomidory, cebulka, śmietanka, przyprawy) pierogi z truskawkami polane masłem 150g/1,3,7/ (mąka, woda, truskawki, masło, olej, przyprawy) woda mineralna/kompot 200ml <i>Ok.670kcal</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.720kcal</i>	zupa z fasolki szparagowej 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, warzywa, fasolka szparagowa, przyprawy) ziemniaki z koperkiem 150g; panierowany filet z morszczuka 2szt/1,3,4/ (filet z morszczuka, jajko, bułka tarta, przyprawy) surówka z kwaszonej kapusty 100g/9/ woda mineralna/kompot 200ml <i>Ok.720kcal</i>
Podwieczorek	wafelek kakaowy 1szt/1,3,7,8/ <i>Ok.180kcal</i>	Bułka graham 1/2szt/1,3/ humus 15g/11/ <i>Ok. 120kcal</i>	Salatka z tuńczykiem(mix sałat, pomidor, ogórek, papryka, tuńczyk, sos vinegrett, przyprawy) 120g; <i>Ok. 130kcal</i>	chałka z masłem 30g/1,3,7/ powidła śliwkowe 15g [wyr. włas.] <i>Ok. 140kcal</i>	chrupkie pieczywo 2szt; warzywa słupki 20g; <i>Ok. 110kcal</i>
Wartości odżywcze	Ok. 1260kcal B: 24g-20%; T: 39g-26%; W: 210g- 54%	Ok.1330kcal B: 20g-18%; T:43g-30%; W: 198g- 52%	Ok. 1290kcal B: 18g-17%; T:52g-32%; W: 187g- 51%	Ok. 1320kcal B:23g-21%; T: 58g-27%; W: 175g- 52%	Ok. 1250kcal B:22g-20%; T: 55g-29%; W: 200g- 51%

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/-lubin; /14/-mięczaki

*B- białko, T- tłuszcze, W- węglowodany