

	PONIEDZIAŁEK 10.11.2025	WTOREK 11.11.2025	ŚRODA 12.11.2025	CZWARTEK 13.11.2025	PIĄTEK 14.11.2025
ŚNIADANIE			pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ paróweczka na ciepło 1szt; serek łaciaty 15g/7/ Ketchup; pomidor/ ogórek 20g; herbatka ziołowa 250ml; <i>Ok.380kcal</i>	Bułka pszenno-żytnia 1szt./1,3,7/ Masło 10g/7/ Humus 15g/11/ [wyr. włas.]; ser gouda 15g/7/ papryka / ogórek; herbata 250ml; <i>Ok.340kcal</i>	pieczywo mieszane 80g/1,3,7/ Masło 10g/7/ Pasta jajeczna ze szczypiorkiem/3/ Twarożek śmietankowy 15g/7/ ogórek 20g/sałata; herbata owocowa 200ml; <i>Ok.370kcal</i>
II Śniadanie			owoc 1szt.; <i>Ok.80kcal</i>	Chrupiące deseczki 2szt (chrupkie pieczywo); Warzywne talarki 40g; <i>Ok.110kcal</i>	Owoc 1szt.; <i>Ok.80kcal</i>
OBIADY			Zupa ze złotych fasolek 200ml/9/ (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, fasolka szparagowa, natka pietruszki, przyprawy) Słoneczny ryż curry 150g; Shoarma złocista 100g; (pierś z kurczaka, przyprawy) Chrupiąca surówka 100g; (kapusta pekińska, papryka, natka pietruszki, ogórek zielony, przyprawy) Sos 1000 wysp 30ml/3,7/ (majonez, ketchup, jogurt naturalny, przyprawy) woda mineralna/kompot 200ml <i>Ok.710kcal</i>	rosół z makaronem 200ml/1,3,9/ (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, makaron nitki, marchewka, natka pietruszki, przyprawy) kremowe ziemniaczki z koperkiem 150g/7/ tradycyjny kotlecik schabowy 80g/1,3/; (schab wp, jajko, bułka tarta, przyprawy) surówka zielony elf 100g/9/ (biała kapusta, koperek, przyprawy) woda mineralna/kompot 200ml <i>Ok.720kcal</i>	Zupa jarzynowa zabelana z koperkiem 200ml/9/; (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, koperek, śmietanka, przyprawy) Kluseczki leniwe 150g/1,3,7/ (twaróg, jajko, mąka pszenna, przyprawy) Sos jogurtowo-owocowy 40ml/7/ Marchewkowa przygoda 100g/9/ (marchewka, przyprawy) woda mineralna/kompot 200ml <i>Ok.700kcal</i>
Podwieczorek			Kanapka z kolorowego ogrodu 1szt/1,3,7/ Warzywa 50g; <i>Ok.110kcal</i>	Bułeczka wróżki warzywnej 1szt. /1,3,7/ (bułka graham 1/2szt., pasta warzywna, szczypiorek) <i>Ok. 160kcal</i>	Sałatka z tuńczykiem i pestkami dyni (mix sałat, pomidor, ogórek, papryka, tuńczyk, pestki dyni, sos vinegrett, przyprawy)/4/ 110g; <i>Ok. 130kcal</i>
Wartości odżywcze			Ok. 1280kcal B: 22g-18%; T:59g-33%; W: 197g- 49%	Ok. 1330kcal B:24g-20%; T: 56g-30%; W: 218g- 50%	Ok. 1280kcal B:19g-14%; T: 51g-32%; W: 210g- 54%

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