

JADŁOSPIS DIETY:

	PONIEDZIAŁEK 08.06.2026	WTOREK 09.06.2026	ŚRODA 10.06.2026	CZWARTEK 11.06.2026	PIĄTEK 12.06.2026
ŚNIADANIE	Pieczywo mieszane 80g/1,3/ Masło roślinne; Serek creamy original violife/8/ Parówka na ciepło 1szt; Ogórek, papryka; herbata owocowa 250ml; <i>Ok.370kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3/ Masło roślinne; Ser z ziołami [violife]/8/ Szynka gotowana 15g; pomidor/ sałata; herbata owocowa 250ml; <i>Ok.310kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3/ Masło roślinne; cheddar [violife]/8/ Dżem owocowy 15g; ogórek /pomidor; herbata 250ml; <i>Ok.320kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3/ Masło roślinne; Ser gouda [violife]/8/ pomidor/ sałata/ ogórek; herbata owocowa 250ml; <i>Ok.330kcal</i>	Pieczywo mieszane 80g/1,3/ Masło roślinne; pasta jajeczna 15g/3/ Serek gouda [amoo]/8/ ogórek /pomidor; herbata 250ml; <i>Ok.310kcal</i>
II Śniadanie	Owoc 1szt <i>Ok.80kcal</i>	Krażki ryżowe [wafle ryżowe] 2szt; <i>Ok.60kcal</i>	Owoc 1szt. <i>Ok. 80kcal</i>	Chmurka owocowa [jogurt owocowy roślinny] 150ml/6/ <i>Ok.160kcal</i>	Owoc 1szt. <i>Ok. 80kcal</i>
OBIADY	Zupa z ziemniaczanego pola [zupa ziemniaczana] 200ml/9/; (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, ziemniaki, przyprawy) Zakręcone sprężynki 150g [makaron świderki b/g/j]; Sosik z włoskiej Bolonii [sos boloński] 100g/9/ (mielone mięso wp, cebulka, przecier pomidorowy, przyprawy); woda mineralna/kompot 200ml <i>Ok.670kcal</i>	Zupa z koperkowym pyłkiem [zupa koperkowa] 200ml/9/; (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, koperek, przyprawy) Ziemniaczki z koperkiem 150g; Pieczone mięsko w sosie własnym [pieczeń wp] 100g/9/; (szynka wp, przyprawy) Kapuściane gniazdko [gotowana młoda kapusta] 100g/9/; woda mineralna/kompot 200ml <i>Ok.700kcal</i>	Kremik Pana Brokuła [krem brokułowy] 200ml/1,9/; (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, brokuły, śmietanka roślinna, przyprawy) Ryżowe perelki 150g [ryż biały gotowany]; Shorma złocista 100g [kurczak – gyros]/9/; (pierś z kurczaka, przyprawy) Surówka modrej elficzki[surówka z modrej kapusty]100g/9/; woda mineralna/kompot 200ml; <i>Ok.700kcal</i>	Kremik ze słonecznych pomidorków [krem pomidorowy] 200ml/9/; (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, pomidory, cebulka, przyprawy) Kremowe ziemniaczki 150g [puree ziemniaczane]; Kotlecik z serkiem roślinnym soute 100g; (pierś z kurczaka, ser gouda [violife]/8/, przyprawy) Kolorowa suróweczka [surówka colesław] 100g/9/; woda mineralna/kompot 200ml <i>Ok.720kcal</i>	Zupa z kalarepki [zupa kalarepowa] 200ml/9/; (wywar mięsno-warzywny, włoszczyzna, kalarepka, koperek, śmietanka roślinna, przyprawy) Kremowe ziemniaczki 150g [puree ziemniaczane]; Piracki przysmak rybny [rybka na parze] 80g/4/; (filet z dorsza, przyprawy) Surówka z kiszonej kapusty 100g/9/; woda mineralna/kompot 200ml <i>Ok.690kcal</i>
Podwieczorek	Chrupki kukurydziane 60g; <i>Ok.120kcal</i>	Kanapka 1szt; Warzywa 30g; <i>Ok.120kcal</i>	Chrupiące leśne deseczki 2szt; Warzywa 30g; <i>Ok. 120kcal</i>	Wafelki b/g/j/m 2szt; Powidła śliwkowe 20g; <i>Ok. 120kcal</i>	Śmietankowa mleczna droga [budyń jaglany na mleku roślinnym] 150ml; <i>Ok.170kcal</i>
Wartości odżywcze	Ok. 1240kcal B: 19g-15%; T: 48g-30%; W: 187g- 55%	Ok. 1190kcal B: 21g-18%; T: 45g-28%; W: 178g- 54%	Ok. 1220kcal B: 22g-20%; T: 39g-27%; W: 184g- 53%	Ok. 1330kcal B: 25g-19%; T: 42g-30%; W: 192g- 51%	Ok. 1250kcal B: 22g-16%; T: 46g-28%; W: 194g- 56%

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/-łubin; /14/-mięczaki

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