

	16.10.2023 PONIEDZIAŁEK	17.10.2023 WTOREK	18.10.2023 ŚRODA	19.10.2023 CZWARTEK	20.10.2023 PIĄTEK	21.10.2023 SOBOTA	22.10.2023 NIEDZIELA
ŚNIADANIE	<u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Parówka drobiowa na ciepło 100g</u> Ketchup 15g Sałata 20g <u>Kasza manna na mleku 300 ml</u>	<u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Pasta z makreli 50 g</u> Pomidor 50 g Sałata lodowa 40 g <u>Makaron na mleku 300 ml</u>	<u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Szynka gotowana 30 g</u> <u>Jajecznica 100g</u> Sałata 20 g Ogórek zielony 60 g <u>Kluski lane na mleku 300 ml</u>	<u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Poledwica sopocka 50g</u> Dżem truskawkowy 30g Pomidor 70g <u>Ryż na mleku 300 ml</u>	<u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Szynka drobiowa 50g</u> <u>Serek wiejski 50g</u> Ogórek zielony 100g <u>Platki owsiane na mleku 300ml</u>	<u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Pasta jajeczna 70 g</u> Ogórek kiszony 70g <u>Zacierka na mleku 300ml</u>	<u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Szynka gotowana 30 g</u> <u>Serek topiony śmietankowy 25 g</u> Ogórek zielony 120 g <u>Platki ryżowe na mleku 300 ml</u>
OBIAD	<u>Zupa pomidorowa z makaronem 300 g</u> <u>Szynka gotowana w sosie własnym 130 g</u> Ziemniaki 300 g <u>Surówka z marchewki 150 g</u> Gruszka 130g Kompot owocowy 250 ml	<u>Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300 g</u> <u>Potrawka z kurczaka 150 g</u> <u>Makaron gotowany 150g</u> Ogórek kiszony 120g Kompot owocowy 250 ml	<u>Rosół z makaronem 300 g</u> Udko z kurczaka bez skóry duszone 100 g Ryż biały na sypko 150 g Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250 ml	<u>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 g</u> <u>Gulasz drobiowy z warzywami 150 g</u> <u>Kasza gryczana na sypko 150 g</u> <u>Surówka z selera i jabłka 150 g</u> Kompot owocowy 250 ml	<u>Zupa jarzynowa 300 g</u> <u>Filet rybny pieczony 120 g</u> Ziemniaki gotowane 300 g Kapusta kiszona 150g Kompot owocowy 250 ml	<u>Zupa z zielonym groszkiem 300 g</u> <u>Schab pieczony 120 g</u> <u>Kasza jęczmienna 150g</u> Buraczki 150g Kompot owocowy 250 ml	<u>Zupa brokułowa 300 g</u> <u>Kotlet z piersi kurczaka smażony 150 g</u> Ziemniaki gotowane 300g <u>Surówka z pekińskiej 150 g</u> Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Herbata bez cukru 250 ml <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Poledwica drobiowa 50 g</u> Ogórek zielony 60g <u>Jajko na twardo 50g</u>	Herbata bez cukru 250 ml <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15g</u> <u>Szynka z indyka 30 g</u> <u>Twaróg chudy 50g</u> Sałata lodowa 40 g Papryka czerwona 60 g	Herbata bez cukru 250 ml <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Poledwica drobiowa 50 g</u> Pomidor 50 g	Herbata bez cukru 250 ml <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15g</u> <u>Poledwica drobiowa 30 g</u> <u>Ser żółty 20g</u> Sałata 20g Ogórek 60 g	Herbata bez cukru 250 ml <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Jajko gotowane 50 g</u> <u>Poledwica drobiowa 30g</u> Pomidor 70g	Herbata bez cukru 250 ml <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Poledwica Sopocka 30 g</u> <u>Twaróg chudy 50g</u> Ogórek zielony 60 g	Herbata bez cukru 250 ml <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Poledwica drobiowa 50 g</u> Sałata 20g Papryka 60 g
WARTOŚCI ENERGETYCZNE I ODŻYWCZE, ALERGENY	E- 2190 kcal B- 93 g T- 70 g W- 301 g A- 1,3,6,7,9	E- 2100 kcal B- 82g T- 76g W- 275g A- 1,3,4,6,7,9	E- 2060 kcal B- 98g T- 68g W- 271g A- 1,3,6,7,9	E- 2050 kcal B- 81g T- 59g W- 303g A- 1,3,6,7,9	E- 2000 kcal B- 83g T- 67g W- 270g A- 1,3,4,6,7,9	E- 2050 kcal B- 97g T- 58g W- 283g A- 1,3,6,7,9	E- 2110 kcal B- 85g T- 72g W- 285g A- 1,3,6,7,9

Numery alergenów występujących w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne.
2. Skorupiaki i produkty pochodne.
3. Jaja i produkty pochodne.
4. Ryby i produkty pochodne.

5. Orzeszki ziemne (orzeszki arachidowe) i produkty pochodne.
6. Soja i produkty pochodne.
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą).
8. Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzech pistacjowy, orzechy makadamia i produkty pochodne.
9. Seler i produkty pochodne.
10. Gorczyca i produkty pochodne.
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne.