

| | 23.10.2023 PONIEDZIAŁEK | 24.10.2023 WTOREK | 25.10.2023 ŚRODA | 26.10.2023 CZWARTEK | 27.10.2023 PIATEK | 28.10.2023 SOBOTA | 29.10.2023 NIEDZIELA |
|---|---|--|--|---|---|--|--|
| ŚNIADANIE | <u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 20 g</u> <u>Szynka gotowana 50 g</u> Ogórek kiszony 60 g <u>Ryż na mleku 300 ml</u> | <u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 20 g</u> <u>Kiełbasa krakowska 30 g</u> <u>Serek topiony 25g</u> Sałata lodowa 20 g Ogórek zielony 50 g <u>Kluski lane na mleku 300 ml</u> | <u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 20 g</u> <u>Poładwica sopocka 15 g</u> <u>Jajecznicza 100 g</u> Ogórek zielony 60 g <u>Płatki owsiane na mleku 300 ml</u> | <u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 20 g</u> <u>Serek wiejski lekki 70 g</u> Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Papryka 60 g <u>Kasza manna na mleku 300 ml</u> | <u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 20 g</u> <u>Szynka z indyka 15 g</u> <u>Pasta z makreli 50 g</u> Ogórek kiszony 60 g <u>Makaron na mleku 300ml</u> | <u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 20 g</u> <u>Poładwica drobiowa 30 g</u> <u>Twaróg chudy 50 g</u> Miód 25 g Ogórek zielony 60 g <u>Płatki ryżowe na mleku 300ml</u> | <u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 20 g</u> <u>Szynka z kurczaka 30 g</u> Dżem 30 g Pomidor 50 g <u>Zacierka na mleku 300 ml</u> |
| OBIAD | <u>Krupnik 300 g</u> <u>Kotlet mielony 150 g</u> Ziemniaki 300 g Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml | <u>Barszcz czerwony 300 g</u> <u>Szynka gotowana 120 g</u> Ziemniaki 300 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy 250 ml | <u>Zupa pomidorowa 300 g</u> <u>Klopsiki w sosie własnym 150 g</u> <u>Kasza jęczmienna na sypko 150 g</u> Buraczki 150 g Kompot owocowy 250 ml | <u>Zupa koperkowa z ziemniakami 300 g</u> <u>Gołąbki 150 g</u> Ziemniaki 300 g Kapusta kiszona 150 g Kompot owocowy 250 ml | <u>Zupa krem z warzyw 300 g</u> <u>Kotlet jajeczny 150 g</u> Ziemniaki 300 g Kapusta kiszona 150 g Kompot owocowy 250 ml | <u>Zupa kalafiorowa 300 g</u> Sos spaghetti z warzywami 150g <u>Makaron 100 g</u> Kompot owocowy 250 ml | <u>Rosół z makaronem 300 g</u> <u>Pierś z kurczaka pieczona 120 g</u> Ryż na sypko 150 g Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml |
| KOLACJA | Herbata bez cukru 250 ml <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 20 g</u> <u>Poładwica drobiowa 50 g</u> Sałata 20 g Papryka 60g | Herbata bez cukru 250 ml <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 20 g</u> <u>Poładwica drobiowa 50 g</u> <u>Jajko 50 g</u> Pomidor 70 g | Herbata bez cukru 250 ml <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 20 g</u> <u>Szynka drobiowa 30 g</u> <u>Twaróg chudy 30 g</u> Sałata 20 g Rzodkiewka 60 g | Herbata bez cukru 250 ml <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 20 g</u> <u>Schab pieczony 50g</u> Pomidor 80 g | Herbata bez cukru 250 ml <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 20 g</u> <u>Poładwica drobiowa 50 g</u> Sałata 20 g Rzodkiewka 60 g | Herbata bez cukru 250 ml <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 20 g</u> <u>Poładwica Sopocka 30 g</u> <u>Ser żółty 25 g</u> Pomidor 80 g | Herbata bez cukru 250 ml <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 20 g</u> <u>Schab pieczony 30 g</u> <u>Jajko gotowane 50 g</u> Ogórek kiszony 60 g |
| WARTOŚCI ENERGETYCZNE I ODŻYWCZE | E- 2000 kcal B- 94g T- 57g W - 288g A- 1,3,6,7,9 | E- 2080 kcal B- 93g T- 71g W- 273g A- 1,3,6,7,9 | E- 2170 kcal B- 88g T- 73g W- 294g A- 1,3,6,7,9 | E- 2090 kcal B- 109g T- 63g W- 278g A- 1,3,6,7,9 | E- 2150 kcal B- 73g T- 86g W- 283g A- 1,3,4,6,7,9 | E- 2110 kcal B- 94g T- 64g W- 287g A- 1,3,6,7,9 | E- 2010 kcal B- 88g T- 64g W- 278g A- 1,3,6,7,9 |

Numery alergenów występujących w posiłkach:

- Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne.
- Skorupiaki i produkty pochodne.

- Jaja i produkty pochodne.
- Ryby i produkty pochodne.
- Orzeszki ziemne (orzeszki arachidowe) i produkty pochodne.
- Soja i produkty pochodne.

- Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą).
- Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzech pistacjowy, orzechy makadamia i produkty pochodne.
- Seler i produkty pochodne.
- Gorczyca i produkty pochodne.
- Nasiona sezamu i produkty pochodne.