# JADŁOSPIS

## 18.10.2021 (Poniedziałek)

### Śniadanie (291 kcal)

| | |
|---|---|
| Papryka czerwona (8 kcal) | 1/8 sztuki (20 g) |
| Ser gouda (80 kcal) | 1 plaster (25 g) |
| Masło ekstra (75 kcal) | 10 g |
| Chleb graham (122 kcal) | 50 g |
| HERBATA (6 kcal) | 150 ml |

ALERGENY 1 ,7,*

### Obiad (563 kcal)

| | |
|---|---|
| SAŁATA LODOWA Z MARCHEWKĄ I SOSEM WINEGRET (46 kcal) | 80 g |
| PIECZEŃ Z INDYKA W SOSIE WŁASNYM (136 kcal) | 80 g |
| KOMPOT 150G (35 kcal) | 1 porcja |
| ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 150G (171 kcal) | 1 porcja |
| ZUPA PIECZARKOWA Z KLUSECZKAMI (175 kcal) | 1 porcja |

ALERGENY 1,7,9

### Podwieczorek (101 kcal)

| | |
|---|---|
| WAFITKI 10G (1 kcal) | 10 g |
| OWOC (100 kcal) | 100 g |

ALERGENY 1,*

## 19.10.2021 (Wtorek)

### Śniadanie (229 kcal)

| | |
|---|---|
| Chleb żytni (91 kcal) | 2/3 kromki (35 g) |
| Wędlina z fileta indyka Sokołów (26 kcal) | 1 i 1/4 plastra (25 g) |
| Sałata liść (2 kcal) | 1/2 sztuki (10 g) |
| Masło ekstra (75 kcal) | 10 g |
| HERBATA Z MLEKIEM (35 kcal) | 150 ml |

ALERGENY 1,*,7

### Obiad (732 kcal)

| | |
|---|---|
| KASZA GRYCZANA 150 G (138 kcal) | 150 g |
| SURÓWKA Z OGÓRKIEM KISZONYM ,KUKURYDZĄ , SELEREM I | 80 g |

## JADŁOSPIS

| | |
|---|---|
| JOGURTEM (38 kcal) | |
| ZUPA ZIEMNIACZANA Z PORAMI (178 kcal) | 250 ml |
| DROBIOWE PULPETY W SOSIE ZE ŚWIEŻYCH POMIDORÓW (343 kcal) | 1 porcja |
| KOMPOT 150G (35 kcal) | 1 porcja |

ALERGENY 1,3,7,9,*

### Podwieczorek (90 kcal)

| | |
|---|---|
| PALUCH KUKURYDZIANY (1 kcal) | 2 g |
| KISIEL Z OWOCAMI (89 kcal) | 140 ml |

ALERGENY 1,*

## 20.10.2021 (Środa)

### Śniadanie (338 kcal)

| | |
|---|---|
| Dżem truskawkowy niskosłodzony (16 kcal) | 2/3 łyżeczki (10 g) |
| Masło ekstra (75 kcal) | 10 g |
| Chleb zwykły (105 kcal) | 40 g |
| HERBATA (6 kcal) | 150 ml |
| ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI (136 kcal) | 1 porcja |

ALERGENY 1,7

### Obiad (755 kcal)

| | |
|---|---|
| KLUSKI LENIWE (227 kcal) | 120 g |
| OWOC (100 kcal) | 100 g |
| KOMPOT 150G (35 kcal) | 1 porcja |
| ZUPA FASOLOWA Z MAKARNEM (393 kcal) | 1 porcja |

ALERGENY 1,3,7,9*

### Podwieczorek (205 kcal)

| | |
|---|---|
| PODPŁOMYK (35 kcal) | 9 ml |
| GALARETKA JOGURTOWA (170 kcal) | 1 porcja |

ALERGENY 1,7,*

## 21.10.2021 (Czwartek)

# JADŁOSPIS

### Śniadanie (293 kcal)

| | |
|---|---|
| Ogórek kiszony (3 kcal) | 1/3 sztuki (20 g) |
| Masło ekstra (75 kcal) | 10 g |
| Chleb wiejski (128 kcal) | 50 g |
| Pasztet pieczony (81 kcal) | 20 g |
| HERBATA (6 kcal) | 150 ml |

ALERGENY 1,*7

### Obiad (653 kcal)

| | |
|---|---|
| ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM (168 kcal) | 250 ml |
| SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY (80 kcal) | 80 g |
| KOMPOT 150G (35 kcal) | 1 porcja |
| ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 150G (171 kcal) | 1 porcja |
| BITKI W SOSIE WŁASNYM (199 kcal) | 1 porcja |

ALERGENY 1,3,9*

### Podwieczorek (95 kcal)

| | |
|---|---|
| HERBATA (6 kcal) | 150 ml |
| SUROWE WARZYWA DO CHRUPANIA (89 kcal) | 90 ml |

## 22.10.2021 (Piątek)

### Śniadanie (357 kcal)

| | |
|---|---|
| Chleb wiejski (128 kcal) | 1 i 1/3 kromki (50 g) |
| Masło ekstra (75 kcal) | 10 g |
| HERBATA (6 kcal) | 150 ml |
| Pasta warzywna (148 kcal) | 1 porcja |

ALERGENY 1,*,7

### Obiad (530 kcal)

| | |
|---|---|
| SOS OWOCOWY (31 kcal) | 50 ml |
| KOMPOT 150G (35 kcal) | 1 porcja |
| BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMNIAKAMI (98 kcal) | 1 porcja |
| MAKARON PEŁNE ZIARNO Z SEREM (366 kcal) | 1 porcja |

ALERGENY 1, 7,9,*

# JADŁOSPIS

### Podwieczorek (162 kcal)

| | |
|---|---|
| DROŻDŻÓWKA (162 kcal) | 50 g |

ALERGENY 1,3,7,*,

## 25.10.2021 (Poniedziałek)

### Śniadanie (276 kcal)

| | |
|---|---|
| Kiełbasa krakowska sucha (65 kcal) | 1 plaster (20 g) |
| Sałata liść (2 kcal) | 1/2 sztuki (10 g) |
| Masło ekstra (75 kcal) | 10 g |
| Chleb wiejski (128 kcal) | 50 g |
| HERBATA (6 kcal) | 150 ml |

ALERGENY 1,*,7

### Obiad (862 kcal)

| | |
|---|---|
| BULION WOŁOWY Z KLUSECZKAMI (370 kcal) | 250 ml |
| KOMPOT 150G (35 kcal) | 1 porcja |
| ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 150G (171 kcal) | 1 porcja |
| SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ (93 kcal) | 1 porcja |
| POTRAWKA Z JARZYNAMI (193 kcal) | 1 porcja |

ALERGENY 1,3, 7,9,*

### Podwieczorek (178 kcal)

| | |
|---|---|
| SEREK Z BRZOSKWINIĄ (169 kcal) | 140 g |
| CIASTKA BISZKOPTOWE (9 kcal) | 3 g |

ALERGENY 1,7

## 26.10.2021 (Wtorek)

### Śniadanie (340 kcal)

| | |
|---|---|
| Rzodkiewka (5 kcal) | 1 i 1/3 sztuki (20 g) |
| Schab wędzony Sokołów (28 kcal) | 1 i 1/3 plastra (20 g) |
| Chleb żytni staropolski (120 kcal) | 50 g |
| Masło ekstra (75 kcal) | 10 g |
| Napój mleczny kakaowy (112 kcal) | 140 ml |

## JADŁOSPIS

ALERGENY 1,3,7,9,*

### Obiad (422 kcal)

| | |
|---|---|
| KOMPOT 150G (35 kcal) | 1 porcja |
| ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 150G (171 kcal) | 1 porcja |
| MIZERIA ZE SZCZYPIORKIEM I JOGURTEM NATURALNYM (53 kcal) | 1 porcja |
| KRUPNIK RYŻOWY (106 kcal) | 1 porcja |
| KOTLET MIELONY (57 kcal) | 1 porcja |

ALERGENY 1,3, 7,9,*

### Podwieczorek (55 kcal)

| | |
|---|---|
| CIASTKA ZBOŻOWE 12,5G (49 kcal) | 10 ml |
| HERBATA (6 kcal) | 150 ml |

ALERGENY 1,3,7,8*

## 27.10.2021 (Środa)

### Śniadanie (279 kcal)

| | |
|---|---|
| Kawa zbożowa anatol o smaku wanilii Rieber Foods (6 kcal) | 2/3 szklanki (150 g) |
| Pomidor koktajlowy (3 kcal) | 1 sztuka (20 g) |
| Ser gouda (64 kcal) | 3/4 plastra (20 g) |
| Masło ekstra (75 kcal) | 10 g |
| Chleb zwykły (131 kcal) | 50 g |

ALERGENY 1,*,7

### Obiad (775 kcal)

| | |
|---|---|
| ZUPA POMIDOROWA (204 kcal) | 1 porcja |
| SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY I PAPRYKI (148 kcal) | 1 porcja |
| KOMPOT 150G (35 kcal) | 1 porcja |
| KLUSECZKI PO ŚLĄSKU (210 kcal) | 1 porcja |
| WIEPSZOWY GULASZ (178 kcal) | 1 porcja |

ALERGENY 1,3,7,9,*

### Podwieczorek (95 kcal)

| | |
|---|---|
| Banan (60 kcal) | 1/2 sztuki (60 g) |

## JADŁOSPIS

| | |
|---|---|
| WAFELEK PODPŁOMYK 9G (35 kcal) | 9 g |

ALERGENY *1,7,

## 28.10.2021 (Czwartek)

### Śniadanie (203 kcal)

| | |
|---|---|
| Ogórek (3 kcal) | 1/8 sztuki (20 g) |
| Wędlina z fileta indyka Sokołów (21 kcal) | 1 plaster (20 g) |
| Masło ekstra (75 kcal) | 10 g |
| Chleb graham (98 kcal) | 40 g |
| HERBATA (6 kcal) | 150 ml |

ALERGENY 1,*,7

### Obiad (660 kcal)

| | |
|---|---|
| NALEŚNIKI Z SEREM I JABŁKIEM (348 kcal) | 150 g |
| ZUPA KREM Z SOCZEWICY Z MLEKIEM KOKOSOWYM (277 kcal) | 1 porcja |
| KOMPOT 150G (35 kcal) | 1 porcja |

ALERGENY 1,3,7,9,*

### Podwieczorek (90 kcal)

| | |
|---|---|
| HERBATA (6 kcal) | 150 ml |
| Deser chia z musem z kiwi i mango (84 kcal) | 1 porcja |

ALERGENY 1,7,*

## 29.10.2021 (Piątek)

### Śniadanie (407 kcal)

| | |
|---|---|
| Chleb żytni (129 kcal) | 1 kromka (50 g) |
| Masło ekstra (75 kcal) | 10 g |
| PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM (84 kcal) | 20 g |
| HERBATA (6 kcal) | 150 ml |
| ZUPA MLECZNA Z GRYSIKIEM (113 kcal) | 1 porcja |

ALERGENY 1,*3,7,

### Obiad (452 kcal)

| | |
|---|---|
| SNYCELKI RYBNE (0 kcal) | 80 g |

## JADŁOSPIS

| | |
|---|---|
| KOMPOT 150G (35 kcal) | 1 porcja |
| ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 150G (171 kcal) | 1 porcja |
| SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY Z MARCHEWKĄ I JABŁKIEM (47 kcal) | 1 porcja |
| ZUPA WARZYWNA Z KASZĄ JAGLANĄ (199 kcal) | 1 porcja |

ALERGENY1,3,7,9,*

### Podwieczorek (306 kcal)

| | |
|---|---|
| HERBATA (6 kcal) | 150 ml |
| DROŻDŻOWE BUŁECZKI (300 kcal) | 1 porcja |

ALERGENY 1,3,*