JADŁOSPIS

02.11.2021 (Wtorek)

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 (583 kcal)

SPAGHETTI W SOSIE BOLOŃSKIM Z MIĘSEM (270 kcal)	180 g
OWOC (100 kcal)	100 g
ZUPA ZIEMNIACZANA Z PORAMI (178 kcal)	250 ml
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,*

03.11.2021 (Środa)

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 (750 kcal)

PIEROGI Z MIĘSEM (308 kcal)	150 g
OWOC (100 kcal)	100 g
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja

JADŁOSPIS

ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM (307 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

Podwieczorek (95 kcal)

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

04.11.2021 (Czwartek)

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 (638 kcal)

GULASZ DROBIOWY Z LECZO 150G (327 kcal)	150 ml
ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM (168 kcal)	250 ml
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
MAKARON WARZYWNY (108 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,*

05.11.2021 (Piątek)

Śniadanie (588 kcal)

Papryka czerwona (8 kcal)	1/8 sztuki (20 g)
Masło ekstra (75 kcal)	10 g
Chleb graham (122 kcal)	50 g
HERBATA (6 kcal)	150 ml
Pasta z makreli (377 kcal)	1 porcja

JADŁOSPIS

ALERGENY 1 ,4,7,*

Obiad (450 kcal)

ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (168 kcal)	250 ml
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
RYŻ Z SOSEM JOGURTOWO-OWOCOWYM (247 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

Podwieczorek (278 kcal)

KAKAO 150ML (116 kcal)	150 ml
DROŻDŻÓWKA (162 kcal)	50 g

ALERGENY 1,3,7,*,

08.11.2021 (Poniedziałek)

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

ALERGENY 1,3,7,9,*

Obiad (516 kcal)

ŁAZANKI Z KAPUSIĄ I MIĘSEM (272 kcal)	180 g
OWOC (100 kcal)	100 g
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY (109 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3, 7,9,*

Podwieczorek (176 kcal)

MAŚLANKA Z KAWAŁKAMI OWOCÓW (173 kcal)	140 ml
CIASTKA BISZKOPTOWE (3 kcal)	1 g

ALERGENY 1,7

JADŁOSPIS

09.11.2021 (Wtorek)

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 (419 kcal)

PIECZEŃ Z INDYKA W SOSIE WŁASNYM (119 kcal)	70 g
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 150G (171 kcal)	1 porcja
ZUPA POMIDOROWA Z KLUSECZKAMI (51 kcal)	1 porcja
MARCHEW TARTA Z JABŁKIEM I JOGURTEM NATURALNYM (43 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3, 7,9,*

Podwieczorek (197 kcal)

CIASTKA ZBOŻOWE 12,5G (49 kcal)	10 ml
HERBATA (6 kcal)	150 ml
Budyń na mleku (142 kcal)	140 ml

ALERGENY 1,3,7,8*

10.11.2021 (Środa)

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 (1011 kcal)

JADŁOSPIS

SAŁATA LODOWA Z MARCHEWKĄ I SOSEM WINEGRET (46 kcal)	80 g
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 150G (171 kcal)	1 porcja
ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM (422 kcal)	1 porcja
POTRAWKA Z KURCZAKA Z WARZYWAMI (337 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,*,7,9

Podwieczorek (95 kcal)

Banan (60 kcal)	1/2 sztuki (60 g)
WAFELEK PODPŁOMYK 9G (35 kcal)	9 g

ALERGENY *1,7,

12.11.2021 (Piątek)

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 (725 kcal)

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
KRUPNIK Z KASZĄ PĘCZAK (266 kcal)	1 porcja
PALUSZKI RYBNE Z PIEKARNIKA (206 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,4,7,9,*

Podwieczorek (127 kcal)

HERBATA (6 kcal)	150 ml
SEREK Z BRZOSKWINIĄ (121 kcal)	100 g

ALERGENY 1,7,*