JADŁOSPIS

29.11.2021 (Poniedziałek)

Śniadanie (190 kcal)

Herbata czarna (0 kcal)	1 szklanka (250 ml)
Ogórek (3 kcal)	1/8 sztuki (20 g)
Ser edamski (63 kcal)	1 plaster (20 g)
Masło ekstra (75 kcal)	10 g
Chleb graham (49 kcal)	20 g

ALERGENY 1,3

Obiad (837 kcal)

GULASZ (157 kcal)	1 porcja
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
ZUPA KREM Z SOCZEWICY CZERWONEJ Z GROSZKIEM PTYSIOWYM (277 kcal)	1 porcja
KASZA GRYCZANA (355 kcal)	1 porcja
SURÓWKA Z OGÓRKIEM KISZONYM I KOPERKIEM (13 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

Podwieczorek (219 kcal)

PALUCH KUKURYDZIANY (5 kcal)	10 g
MUS OWOCOWY (214 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7

30.11.2021 (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 (1033 kcal)

SAŁATA LODOWA Z MARCHEWKĄ I SOSEM WINEGRET (160 kcal)	80 g

JADŁOSPIS

ZIEMNIAKI PUREE (145 kcal)	1 porcja
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
ZUPA JARZYNOWA Z LANYM CIASTEM (468 kcal)	1 porcja
KOTLET DROBIOWY W PANIERCE (225 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9

Podwieczorek (95 kcal)

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

01.12.2021 (Środa)

Śniadanie (224 kcal)

Chleb żytni (91 kcal)	2/3 kromki (35 g)
Wędlina z fileta indyka Sokołów (21 kcal)	1 plaster (20 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 (606 kcal)

ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (168 kcal)	250 ml
PIEROGI RUSKIE (323 kcal)	150 g
OWOC (80 kcal)	80 g
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

Podwieczorek (90 kcal)

WAFITKI 10G (1 kcal)	10 g
KISIEL Z OWOCAMI (89 kcal)	140 ml

ALERGENY 1,*

02.12.2021 (Czwartek)

Śniadanie (293 kcal)

Ogórek kiszony (3 kcal)	1/3 sztuki (20 g)

JADŁOSPIS

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 (717 kcal)

BULION WOŁOWY Z ZACIERKAMI (370 kcal)	250 ml
POTRAWKAZ Z GOTOWANEGO MIĘSA I WARZYW (90 kcal)	80 ml
SURÓWKA WIELOWARZYWNA (77 kcal)	1 porcja
ZIEMNIAKI PUREE (145 kcal)	1 porcja
KOMPOT 150G (35 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,*

03.12.2021 (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

ALERGENY 1 ,4,7,*

Obiad (605 kcal)

PALUSZKI RYBNE (200 kcal)	80 g
ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM (168 kcal)	250 ml
ZIEMNIAKI PUREE (145 kcal)	1 porcja
SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY (57 kcal)	1 porcja
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja

JADŁOSPIS

ALERGENY 1,3,7,9*

Podwieczorek (299 kcal)

Bułki i rogale maślane (183 kcal)	1 sztuka (55 g)
KAKAO 150ML (116 kcal)	150 ml

ALERGENY 1,3,7,*,

06.12.2021 (Poniedziałek)

Śniadanie (359 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 warzywna (148 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,*

Obiad (767 kcal)

PIECZEŃ Z INDYKA W SOSIE WŁASNYM (170 kcal)	100 g
ZUPA Z ZIELONEGO GROSZKU (324 kcal)	1 porcja
ZIEMNIAKI PUREE (145 kcal)	1 porcja
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ (93 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3, 7,9,*

Podwieczorek (95 kcal)

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

ALERGENY *1,7,

07.12.2021 (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

JADŁOSPIS

Chleb wiejski (128 kcal)	50 g
HERBATA (6 kcal)	150 ml

ALERGENY 1,*,7

Obiad (589 kcal)

ZIEMNIAKI PUREE (145 kcal)	1 porcja
BITKI W SOSIE WŁASNYM (199 kcal)	1 porcja
ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (175 kcal)	1 porcja
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
SURÓWKA Z BURACZKÓW (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

Podwieczorek (84 kcal)

CIASTKA ZBOŻOWE 12,5G (49 kcal)	10 ml
HERBATA Z MLEKIEM (35 kcal)	150 ml

ALERGENY 1,3,7,8*

08.12.2021 (Środa)

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 (701 kcal)

OWOC (80 kcal)	80 g
ZUPA BROKUŁOWA (307 kcal)	1 porcja
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
ŁAZANKI Z KAPUSTĄ KISZONĄ I MIĘSEM (279 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

Podwieczorek (145 kcal)

HERBATA (6 kcal)	150 ml

JADŁOSPIS

BUDYŃ OWOCOWY (139 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3

09.12.2021 (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 (761 kcal)

MINI MARCHEWKI Z MASŁEM (70 kcal)	80 ml
ZIEMNIAKI PUREE (145 kcal)	1 porcja
ZUPA POMIDOROWA (204 kcal)	1 porcja
KOTLET MIELONY DROBIOWY (307 kcal)	1 porcja
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

Podwieczorek (38 kcal)

WODA Z CYTRYNĄ (1 kcal)	150 ml
MARCHEW Z JABŁKIEM (37 kcal)	1 porcja

ALERGENY*

10.12.2021 (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

JADŁOSPIS

Obiad (385 kcal)

NALEŚNIKI Z SEREM I JABŁKIEM (232 kcal)	100 g
ŻUREK Z ZIEMNIAKAMI (118 kcal)	250 ml
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,4,7,9,*

Podwieczorek (286 kcal)

KAKAO 150ML (116 kcal)	150 ml
CIASTKA OWSIANE (170 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7