

# JADŁOSPIS

16.03.2020 r. – 20.03.2020 r.

|                                   | <b>ŚNIADANIE</b>  |
|-----------------------------------|---|
| <b>PONIEDZIAŁEK</b><br>16.03.2020 | Bułka kajzerka ( <b>1, *</b> ) – 60g z masłem ( <b>7</b> ) – 10g, polędwica sopocka ( <b>*</b> ) – 20g, pomidor – 20 g, herbata czarna, cukier – 200ml - <b>274kcal</b>         |
| <b>WTOREK</b><br>17.03.2020       | Bułka kajzerka ( <b>1, *</b> ) – 60g, pasztet Herbowski ( <b>1, 3, *</b> ) – 20g ogórek kiszony – 20g, herbata czarna, cukier – 200ml - <b>210 kcal</b>                         |
| <b>ŚRODA</b><br>18.03.2020        | Bułka z ziarnem( <b>1, 11 *</b> ) – 60g masło ( <b>7</b> ) – 10g, ser żółty ( <b>7</b> ) – 30g, mandarynka 65g, herbata czarna, cukier – 200ml – <b>303 kcal</b>                |
| <b>CZWARTEK</b><br>19.03.2020     | Bułka kajzerka ( <b>1, *</b> ) – 60g masło ( <b>7</b> ) – 10g, pieczona pierś z indyka ( <b>*</b> ) – 25g, ogórek zielony – 20g, herbata czarna, cukier 200ml – <b>275 kcal</b> |
| <b>PIĄTEK</b><br>20.03.2020       | Bułka kajzerka ( <b>1</b> ) – 60g z masłem ( <b>7</b> ) – 10g, dżem z owoców bez cukru – 10g herbata czarna, cukier – 200ml - <b>264 kcal</b>                                   |

(\*) Zgodnie z informacją producentów, produkty oznaczone (\*) i przyprawy używane do przygotowania posiłków : pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylija, zioła prowansalskie, papryka słodka, kminek, pieprz ziołowy, curry, mogą zawierać śladowe ilości : **glutenu, jaj, soi, selera, gorczycy, mleka, sezamu, łubinu**. Liczby **1-14** to oznaczenia alergenów. Legenda poniżej

# JADŁOSPIS

09.03.2020 r. – 13.03.2020 r.

|                                   | <b>ŚNIADANIE</b>   |
|-----------------------------------|--|
| <b>PONIEDZIAŁEK</b><br>09.03.2020 | Bulka kajzerka( <b>1*</b> ) – 60g masło ( <b>7</b> ) – 10g, ser żółty ( <b>7</b> ) – 15g, pomidor 20g, herbata czarna,cukier– 200ml– <b>304 kcal</b>                       |
| <b>WTOREK</b><br>10.03.2020       | Bulka grahamka ( <b>1*</b> ) – 90g masło ( <b>7</b> ) -10g, pieczona pierś z indyka ( <b>*</b> ) – 25g, ogórek zielony - 20g, herbata czarna ,cukier200ml– <b>342 kcal</b> |
| <b>ŚRODA</b><br>11.03.2020        | Bulka kajzerka( <b>1, *</b> ) – 60g, masło ( <b>7</b> ) – 10g, szynka gotowana ( <b>*</b> ) – 20 g, ogórek kiszony – 15g, herbata czarna,cukier 200ml– <b>271 kcal</b>     |
| <b>CZWARTEK</b><br>12.03.2020     | Bulka długa ( <b>1, *</b> ) – 90g, parówka z szynki na gorąco ( <b>*</b> ) – 50g, ketchup „Pudliszki”10g, herbata czarna,cukier– 200ml ) - <b>443 kcal</b>                 |
| <b>PIĄTEK</b><br>13.03.2020       | Drożdżówka ( <b>1, 3, 7*</b> ) – 100g herbata czarna,cukier 200ml <b>296 kcal</b>  |

(\*) Zgodnie z informacją producentów, produkty oznaczone (\*) i przyprawy używane do przygotowania posiłków : pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylija, zioła prowansalskie, papryka słodka, kminek, pieprz ziołowy, curry, mogą zawierać śladowe ilości : **glutenu, jaj, soi, selera, gorczycy, mleka, sezamu, łubinu**. Liczby 1-14 to oznaczenia alergenów. Legenda poniżej