

# JADŁOSPIS

21.09.2020 r. – 25.09.2020 r.

	ŚNIADANIE
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 21.09.2020	Bułka kajzerka ( <b>1,*</b> ) – 60g z masłem ( <b>7</b> ) – 10g, polędwica sopocka ( <b>*</b> ) – 20g, ogórek zielony – 20 g, herbata czarna, cukier – 200ml - <b>274kcal</b>
<b>WTOREK</b> 22.09.2020	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> 23.09.2020	Bułka z ziarnem( <b>1, 11*</b> ) – 60g masło ( <b>7</b> ) – 10g, ser żółty ( <b>7</b> ) 30g, ogórek zielony 20g, herbata czarna, cukier – 200ml – <b>303 kcal</b>
<b>CZWARTEK</b> 24.09.2020	Bułka kajzerka ( <b>1,*</b> ) – 60g masło ( <b>7</b> ) -10g, pieczona pierś z indyka ( <b>*</b> ) – 25g, pomidor - 20g, herbata czarna, cukier 200ml – <b>275 kcal</b>
<b>PIĄTEK</b> 25.09.2020	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, ziola 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

14.09.2020 r. – 18.09.2020 r.

	ŚNIADANIE
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 14.09.2020	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> 15.09.2020	Bulka grahamka ( <b>1*</b> ) – 90g masło ( <b>7</b> ) – 10g, pieczona pierś z indyka ( <b>*</b> ) – 25g, ogórek zielony – 20g, herbata czarna, cukier 200ml – <b>342 kcal</b>
<b>ŚRODA</b> 16.09.2020	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>CZWARTEK</b> 17.09.2020	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>PIĄTEK</b> 18.09.2020	Bulka kajzerka ( <b>1, *</b> ) – 60g ser biały 20g z dżemem 10g ( <b>7</b> ) herbata czarna, cukier 200ml <b>120 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