

# JADŁOSPIS

02.10.2023 r. – 06.10.2023 r.

|                                   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PONIEDZIAŁEK</b><br>02.10.2023 | 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><br>03.10.2023       | Bułka kajzerka ( <b>1,*</b> ) – 60g, kiełbasa szynkowa( <b>*</b> ) – 20g masło ( <b>7</b> ) 10g, ogórek kiszony – 20g, herbata czarna, cukier – 200ml - <b>285 kcal</b>       |
| <b>ŚRODA</b><br>04.10.2023        | Bułka ziarno( <b>1,11*</b> ) – 60g masło ( <b>7</b> ) – 10g, ser żółty ( <b>7</b> ) – 15g, pomidor 20g, herbata czarna, cukier – 200ml – <b>304 kcal</b>                      |
| <b>CZWARTEK</b><br>05.10.2023     | Bułka kajzerka ( <b>1,*</b> ) – 60g masło ( <b>7</b> ) -10g, szynka miodowa ( <b>*</b> ) – 25g, pomidor - 20g, herbata czarna ,cukier 200ml – <b>275 kcal</b>                 |
| <b>PIĄTEK</b><br>06.10.2023       | Bułka kajzerka ( <b>1</b> ) – 60g z masłem ( <b>7</b> ) – 10g, dżem z owoców bez cukru – 10g<br>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, bazylia, zioła prowansalskie, papryka słodka, kminek, pieprz ziółowy, curry, mogą zawierać śladowe ilości : **glutenu, jaj, soi, selera, gorczycy, mleka, sezamu, łubinu**. Liczby **1-14** to oznaczenia alergenów. Legenda poniżej

# JADŁOSPIS

25.09.2023 r. - 29.09.2023 r.

|                                   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PONIEDZIAŁEK</b><br>25.09.2023 | 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>26.09.2023       | 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>27.09.2023        | Bulka długa ( <b>1, *</b> ) – 90g, parówka z szynki na gorąco ( <b>*</b> ) – 50g, ketchup 10g, herbata czarna,cukier– 200ml <b>443 kcal</b>                               |
| <b>CZWARTEK</b><br>28.09.2023     | 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><br>29.09.2023       | Bulka kajzerka ( <b>1,*</b> ) – 60g ser biały 20g ( <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, bazylia, zioła prowansalskie, papryka słodka, kminek, pieprz ziółowy, curry, mogą zawierać śladowe ilości : **glutenu, jaj, soi, selera, gorczycy, mleka, sezamu, łubinu**. Liczby **1-14** to oznaczenia alergenów. Legenda poniżej