



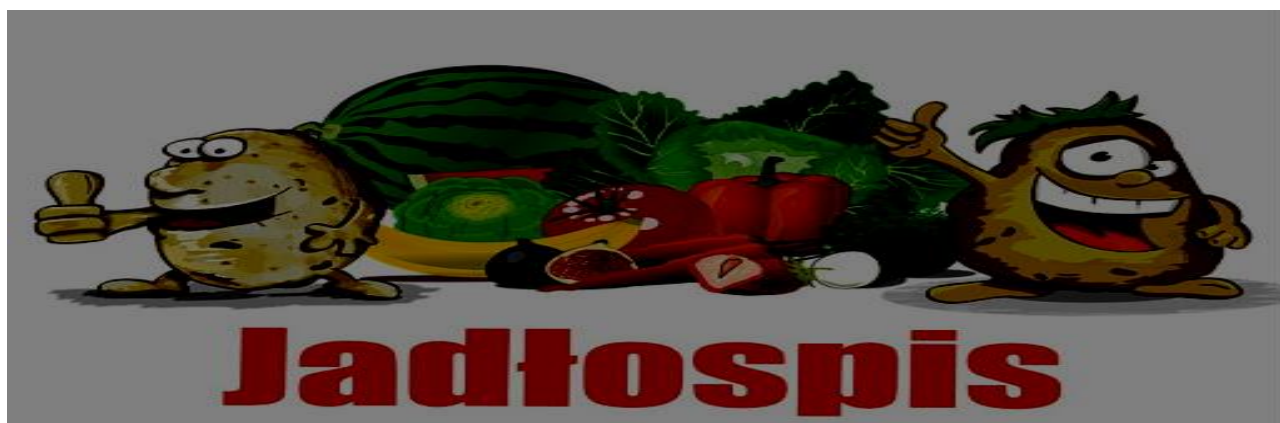
WAŻNY OD 14.09.26 DO 18.09.26

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 14.09.26 ŚNIADANIE -530KCAL OBIAD -720 KACAL PODWIECZOREK-110KCAL RAZEM-1360KCAL	CHLEB PSZENNY,(GLUTEN) MASŁO ,KIELBASA SZYMKOWA ,SAŁATA, POMIDOR, OGÓREK, HERBATA Z CYTRYNĄ,WODA DRUGIE ŚNIADANIE JOGURY NATURALNY, BRZOSKWINIA	ZUPA OGÓRKOWA (ŻEBERKAPIETRUSZKA,MARCHEW, POR,SELER, ZIEMNIAKI, OGÓRKI KISZONE, PIETRUSZKA ZIELONA,CEBULA, BRUKSELKA,CZOSNEK) KLUSKI LENIWE Z MUSEM JABŁKOWYM I JOGURTEM NATURALNYM (GLUTEN) KOMPOT(BEZ CUKRU) WODA	ŚLIWKA
WTOREK 15.09.26 ŚNIADANIE -525KCAL OBIAD -740KACAL PODWIECZOREK-95KCAL RAZEM-1360KCAL	CHLEB GRAHAM,(GLUTEN) MASŁO ,HUMMUS, SER ŻÓŁTY,RZODKIEWKA, POMIDOR,OGÓREK, KAKAO NA MLEKU HERBATA Z CYTRYNĄ,WODA DRUGIE ŚNIADANIE BRZOSKWINIA,MARCHEW	KREM Z DYNI Z GRZANKAMI CZOSNKOWYMI (,MARCHEW,DYNIA, BRUKSELKA,PIETRUSZKA, CEBULA,POR, SELER , PIETRUSZKA ZIELONA, ZIEMNIAKI) KARCZEK DUSZONY W ZIOŁACH,ZIEMNIAKI, SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY KOMPOT(BEZ CUKRU) WODA	CIASTECZKO ZBOŻOWE BEZ DODATKU CUKRU (MOŻE ZAWIERAĆ ORZECHY,SOJA,MAKA- GLUTEN)
ŚRODA 16.09.26 ŚNIADANIE -495KCAL OBIAD -780KCAL PODWIECZOREK-85KCAL RAZEM-1360KCAL	CHLEB WIELOZIARNISTY,(GLUTEN) MASŁO , MOZZARELLA, PAPRYKA POMIDOR, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU , HERBATA Z CYTRYNĄ,WODA DRUGIE ŚNIADANIE KALAREPA,JABŁKO	ZUPA KOPERKOWA (ŻEBERKA,,MARCHEW,ZIEMNIAKI PIETRUSZKA,CEBULA,POR, SELER , PIETRUSZKA ZIELONA,KOPEREK,) STROGONOW (MIĘSO WOŁOWE,PAPRYKA,CEBULA, MARCHEW,OGÓREK KISZONY) KASZA PĘCZAK , KOMPOT(BEZ CUKRU) WODA	JOGURT NATURALNY Z ZIARNAMI SŁONECZNIKA I DYNI
CZWARTEK 17.09.26 ŚNIADANIE -505KCAL OBIAD -730KCAL PODWIECZOREK-120KCAL RAZEM-1355KCAL	WEKA PSZENNA(GLUTEN) MASŁO,ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI POMIDOR,PAPRYKA, SZCZYPIOREK HERBATA Z CYTRYNĄ,WODA DRUGIE ŚNIADANIE ŚLIWKA, ,GRUSZKA	ROSÓŁ Z KLUSECZKAMI (GLUTEN) (WOŁOWE,MARCHEW,BROKUŁA, PIETRUSZKA,CEBULA,POR, SELER , BRUKSELKAPIETRUSZKA ZIELONA,) PALUSZKI RYBNE PANIEROWANE , (GLUTEN,JAJKA) ZIEMNIAKI ,MARCHEW DUSZONA Z GROSZKIEM I KALAREPĄ KOMPOT(BEZ CUKRU) WODA	BUDYŃ BEZ CUKRU Z MUSEM OWOCOWYM
PIĄTEK 18.09.26 ŚNIADANIE -545KCAL OBIAD -720KCAL PODWIECZOREK-95KCAL RAZEM-1360KCAL	BUŁKA CHŁOPSKA(GLUTEN) MASŁO,DŻEM NISKOSŁODZONY, MLEKO HERBATA Z CYTRYNĄ,WODA DRUGIE ŚNIADANIE KALAREPA,PAPRYKA,RZODKIEWKA	ZUPA POMIDOROWA (,MARCHEW,BROKUŁA, PIETRUSZKA,CEBULA,POR, SELER , BRUKSELKAPIETRUSZKA ZIELONA,,CIECIERZYCA,MAKARON- GLUTEN)) CIECIERZYCA Z WARZYWAMI (CIECIERZYCA,MARCHEW,CUKINIA, CEBULA,CZOSNEK)I RYŻEM BRĄZOWYM KOMPOT(BEZ CUKRU) ,WODA	GRUSZKA

W jadłospisie uwzględniono produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji ujęte w załączniku Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25.X.2011.

SMACZNEGO !!!!

Zastrzega się, że jadłospis może ulec zmianie.



WAŻNY OD 14.09.26 DO 18.09.26

PONIEDZIAŁEK 14.09.26	688 kcal węglowodany – 43g tłuszcze – 38g białko - 45g	ZUPA OGÓRKOWA (ŻEBERKAPIETRUSZKA,MARCHEW,POR, SELER , ZIEMNIAKI, OGÓRKI KISZONE, PIETRUSZKA ZIELONA,CEBULA,BRUKSELKA,CZOSNEK) KLUSKI LENIWE Z MUSEM JABŁKOWYM I JOGURTEM NATURALNYM (GLUTEN) KOMPOT(BEZ CUKRU) WODA
WTOREK 15.09.26	680 kcal węglowodany – 45g tłuszcze – 35g białko - 42g	KREM Z DYNI Z GRZANKAMI CZOSNKOWYMI (,MARCHEW,DYNIA, BRUKSELKA,PIETRUSZKA, CEBULA,POR, SELER ,PIETRUSZKA ZIELONA,ZIEMNIAKI) KARCZEK DUSZONY W ZIOŁACH,ZIEMNIAKI, SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY KOMPOT(BEZ CUKRU) WODA
ŚRODA 16.09.26	688 kcal węglowodany – 43g tłuszcze – 38g białko - 45g	ZUPA KOPERKOWA (ŻEBERKA,,MARCHEW,ZIEMNIAKIPIETRUSZKA,CEBULA,POR, SELER , PIETRUSZKA ZIELONA,KOPEREK,) STROGONOW (MIĘSO WOŁOWE,PAPRYKA,CEBULA, MARCHEW,OGÓREK KISZONY) KASZA PĘCZAK KOMPOT(BEZ CUKRU) WODA
CZWARTEK 17.09.26	685 kcal węglowodany – 45g tłuszcze – 35g białko - 42g	ROSÓŁ Z KLUSCZKAMI (GLUTEN) (WOŁOWE,MARCHEW,BROKUŁA,PIETRUSZKA,CEBULA,POR, SELER , BRUKSELKAPIETRUSZKA ZIELONA,) PALUSZKI RYBNE PANIEROWANE, (GLUTEN, JAJKA) ZIEMNIAKI ,MARCHEW DUSZONA Z GROSZKIEM I KALAREPĄ KOMPOT(BEZ CUKRU) WODA
PIĄTEK 18.09.26	680 kcal węglowodany – 45g tłuszcze – 35g białko - 42g	ZUPA POMIDOROWA (,MARCHEW,BROKUŁA,PIETRUSZKA,CEBULA,POR, SELER , BRUKSELKAPIETRUSZKA ZIELONA,,POMIDORY,MAKARON-GLUTEN)) CIECIERZYCA Z WARZYWAMI (CIECIERZYCA,MARCHEW,CUKINIA,CEBULA,CZOSNEK) I RYŻEM BRĄZOWYM KOMPOT(BEZ CUKRU) ,WODA

W jadłospisie uwzględniono produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji ujęte
w załączniku Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25.X.2011.
Średnia ważona :660 kcal

SMACZNEGO !!!!

Zastrzega się, że jadłospis może ulec zmianie.