



WAŻNY OD 21.09.26 DO 25.09.26

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 21.09.26 ŚNIADANIE -500KCAL OBIAD -740 KACAL PODWIECZOREK-82KCAL RAZEM-1322 KCAL	CHLEB PSZENNY,(GLUTEN) MASŁO , KIELBASKI DROBIOWE, POMIDOR, RZODKIEWKA,SAŁATA HERBATAZ CYTRYNĄ,WODA DRUGIE ŚNIADANIE KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU ,BRZOSKWINIA	KREM Z CZERWONEJ SOCZEWICY (SOCZEWICA,MARCHEW, PIETRUSZKA,CEBULA,POR, SELER , PIETRUSZKA ZIELONA ,BRUKSELKA,CUKINIA,GROSZEK PTYSIOWY- GLUTEN) RACUSZKI SEROWE Z MUSEM JAGODOWYM KOMPOT, WODA	SAŁATKA OWOCOWA (
WTOREK 22.09.26 ŚNIADANIE -480KCAL OBIAD -760 KACAL PODWIECZOREK-80KCAL RAZEM-1320KCAL	CHLEB ŻYTNI (GLUTEN) TWAROŻEK Z AWOKADO PAPRYKA,OGÓREK, KAKAO NA MLEKU , HERBATA Z CYTRYNĄ,WODA DRUGIE ŚNIADANIE JABŁKO,ŚLIWKA	ZUPA PIECZARKOWA (MARCHEW,PIETRUSZKA,CEBULA, POR, SELER ,PIETRUSZKA ZIELONA ZIEMNIAKI,BRUKSELKA, PIECZARKI) ZABIELANA ŚMIETANĄ BITKI DROBIOWE (FILET Z INDYKA)- DUSZONE W WARZYWACH,RYŻ BRAZOWY,SAŁATKA COLESŁAW KOMPOT,WODA	MUS WARZYWNO- OWOCOWY
ŚRODA 23.09.26 ŚNIADANIE -450KCAL OBIAD -790KCAL PODWIECZOREK-80KCAL RAZEM-1320KCAL	CHLEB WIELOZIARNISTY,(GLUTEN) ZUPA MLECZNA SZCZYPIOREK, RZODKIEWKA DRUGIE ŚNIADANIE MARCHEW,PAPRYKA	ZUPA JARZYNOWA (WOŁOWE,PIETRUSZKA, MARCHEWKA,POR, SELER , PIETRUSZKA ZIELONA,CEBULA, BRUKSELKA, POR,ZIEMNIAKI) PULPETY(MIĘSO WIEPRZOWE,WOŁOWE) W SOSIE KOPERKOWO- SEROWYM, KASZA PĘCZAK,BURACZKI KOMPOT,WODA	SOK WARZYWNY (MARCHEW,KALAREPA,JABŁKO)
CZWARTEK 24.09.26 ŚNIADANIE -480KCAL OBIAD -725KACAL PODWIECZOREK-115 KCAL RAZEM-1320 KCAL	BUŁKA GRAHAMKA (GLUTEN) MASŁO , JAJKO , POMIDOR,OGÓREK PAPRYKA, HERBATA Z CYTRYNĄ,WODA DRUGIE ŚNIADANIE KAKAO NA MLEKU ,BRZOSKWINIA	RYŻ NA ROSOLE (WOŁOWE,DRÓBPIETRUSZKA, MARCHEWKA,POR, SELER , PIETRUSZKA ZIELONA,CEBULA, POR,BRUKSELKA, RYŻ) ZIEMNIAKI PIECZONE,(BOCZEK,KIELBAS A,CEBULA, MARCHEW,PIETRUSZKĄ), SAŁATKA Z OGÓRKÓW KOMPOT,WODA	JOGURT NATURALNY Z OWOCAMI I SŁONECZNIKIEM
PIĄTEK 25.09.26 ŚNIADANIE -525KCAL OBIAD -700 KCAL PODWIECZOREK-95KCAL RAZEM-1320 KCAL	CHLEB PSZENNY,(GLUTEN) MASŁO ,P ASZTET DROBIOWY,OGÓREK, POMIDOR,KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU , HERBATA Z CYTRYNĄ,WODA DRUGIE ŚNIADANIE GRUSZKA, ŚLIWKA	ZUPA BROKUŁOWA (ŻEBERKA,PIETRUSZKA, MARCHEWKA,POR, SELER ,PIETRUSZKA ZIELONA,CEBULA, BRUKSELKA,BROKUŁYRYŻ)ZABIE LANA ŚMIETANĄ RYBA PANIEROWANA W PŁATKA JĘCZMIENNYCH (GLUTEN,JAJKO,) ZIEMNIAKI,SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ KOMPOT, WODA	JABŁKO

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.

S M A C Z N E G O !!!!

Zastrzega się, że jadłospis może ulec zmianie.



WAŻNY OD 21.09.26 DO 25.09.26

PONIEDZIAŁEK 21.09.26	670 kcal węglowodany – 54g tłuszcze – 43g białko – 42g	KREM Z CZERWONEJ SOCZEWICY (SOCZEWICA, MARCHEW, PIETRUSZKA, CEBULA, POR, SELER , PIETRUSZKA ZIELONA, BRUKSELKA, CUKINIA, GROSZEK PTYSIOWY-GLUTEN) RACUSZKI SEROWE Z MUSEM JAGODOWYM KOMPOT, WODA
WTOREK 22.09.26	670 kcal węglowodany – 43g tłuszcze – 45g białko – 42g	ZUPA PIECZARKOWA (MARCHEW, PIETRUSZKA, CEBULA, POR, SELER , PIETRUSZKA ZIELONA, ZIEMNIAKI, BRUKSELKA, PIECZARKI) ZABIELANA ŚMIETANĄ BITKI DROBIOWE (FILET Z INDYKA)- DUSZONE W WARZYWACH, RYŻ BRĄZOWY, SAŁATKA COLESŁAW KOMPOT, WODA
ŚRODA 23.09.26	672 kcal węglowodany – 41g tłuszcze – 40g białko – 40g	ZUPA JARZYNOWA (WOŁOWE, PIETRUSZKA, MARCHEWKA, POR, SELER , PIETRUSZKA ZIELONA, CEBULA, BRUKSELKA, POR, ZIEMNIAKI) PULPETY (MIESO WIEPRZOWE, WOŁOWE) W SOSIE KOPERKOWO-SEROWYM, KASZA PĘCZAK, BURACZKI KOMPOT, WODA
CZWARTEK 24.09.26	676 kcal węglowodany – 48g tłuszcze – 48g białko – 45g	RYŻ NA ROSOLE (WOŁOWE, DRÓB PIETRUSZKA, MARCHEWKA, POR, SELER , PIETRUSZKA ZIELONA, CEBULA, POR, BRUKSELKA, RYŻ) ZIEMNIAKI PIECZONE (BOCZEK, KIELBASA, CEBULA, MARCHEW, PIETRUSZKA), SAŁATKA Z OGÓRKÓW KOMPOT, WODA
PIĄTEK 25.09.26	670 kcal węglowodany – 45g tłuszcze – 43g białko – 45g	ZUPA BROKUŁOWA (ZEBERKA, PIETRUSZKA, MARCHEWKA, POR, SELER , PIETRUSZKA ZIELONA, CEBULA, BRUKSELKA, BROKUŁY, RYŻ) ZABIELANA ŚMIETANĄ RYBA PANIEROWANA W PŁATKA JĘCZMIENNYCH (GLUTEN, JAJKO,) ZIEMNIAKI, SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ KOMPOT, 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 :670 kcal

SMACZNEGO !!!!
Zastrzega się, że jadłospis może ulec zmianie.