



WAŻNY OD 28.09.26 DO 02.10.26

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 28.09.26 ŚNIADANIE -550KCAL OBIAD -690KACAL PODWIECZOREK-80KCAL RAZEM-1320KCAL	CHLEB PSZENNY,(GLUTEN) MASŁO , SZYNKA WIEPRZOWA ,SAŁATA, POMIDOR, OGÓREK, HERBATA Z CYTRYNĄ,WODA DRUGIE ŚNIADANIE KEFIR Z JAGODAMI, BRZOSKWINIA	ZUPA Z CZERWONEJ FASOLKI(PIETRUSZKA,POR, ,MARCHEW,POR, SELER , ZIEMNIAKI, FASOLA CZERWONA, PIETRUSZKA ZIELONA,CEBULA,BRUKSELKA) KLUSECZKI JABŁKOWE Z CYNAMONEM (GLUTEN) KOMPOT(BEZ CUKRU) WODA	JOGURT NATURALNY Z ZIARNAMI SŁONECZNIKA I OWOCAMI
WTOREK 29.09.26 ŚNIADANIE -490KCAL OBIAD -735KACAL PODWIECZOREK-95KCAL RAZEM-1320KCAL	CHLEB GRAHAM,(GLUTEN) MASŁO , SEREK ALMETTE Z RZODKIEWKĄ, PAPRYKA,OGÓREK, KAKAO NA MLEKU HERBATA Z CYTRYNĄ,WODA DRUGIE ŚNIADANIE JABŁKO,MARCHEW	ROSOŁ Z MAKARONEM(GLUTEN) (WOŁOWE,DRÓB,MARCHEW, BRUKSELKA,PIETRUSZKA, CEBULA,POR, SELER ,POR, PIETRUSZKA ZIELONA,) KOTLET SCHABOWY PANIEROWANY (GLUTEN,JAJKA),ZIEMNIAKI, KAPUSTA ZASMAŻANA KOMPOT(BEZ CUKRU) WODA	KISIEL Z MUSEM JABŁKOWYM
ŚRODA 30.09.26 ŚNIADANIE -520KCAL OBIAD -695KCAL PODWIECZOREK-105KCAL RAZEM-1320KCAL	ROGAL PSZENNY,(GLUTEN) MASŁO , DŻEM NISKOSŁODZONY, MLEKO , HERBATA Z CYTRYNĄ,WODA DRUGIE ŚNIADANIE KALAREPA,PAPRYKA	ZUPA GRYSIKOWA(GLUTEN) (WOŁOWE,MARCHEW,BROKULA, PIETRUSZKA,CEBULA,POR, SELER , BRUKSELKAPIETRUSZKA ZIELONA,KASZA MANNA) RYBA PO GRECKU (CEBULA,MARCHEW,KONCENTRAT POMIDOROWY) RYŻ SAŁATA ZIELONA Z JOGURTEM NATURALNYM KOMPOT(BEZ CUKRU) WODA	JABŁKO
CZWARTEK 01.10.26 ŚNIADANIE -480KCAL OBIAD -720KCAL PODWIECZOREK-120KCAL RAZEM-1320KCAL	CHLEB SOFT(GLUTEN) MASŁO,ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI POMIDOR,PAPRYKA, SZCZYPIOREK HERBATA Z CYTRYNĄ, WODA DRUGIE ŚNIADANIE ŚLIWKA, ,GRUSZKA	ZUPA OBERIBA Z GRZANKAMI (GLUTEN) (MARCHEW,ZIEMNIAKI,KALAREPA, PIETRUSZKA,CEBULA,POR, SELER , PIETRUSZKA ZIELONA,KOPEREK,) SPAGHETTI DROBIOWE (MIĘSODROBIOWE,PAPRYKA, MARCHEW,CEBULA) MAKARON (GLUTEN) SOS POMIDOROWY KOMPOT(BEZ CUKRU) WODA	CIASTKO OWSIANE (PŁATKI OWSIANE,BAKALIE)
PIĄTEK 02.10.26 ŚNIADANIE -545KCAL OBIAD -680KCAL PODWIECZOREK-95KCAL RAZEM-1320KCAL	BUŁKA CHŁOPSKA(GLUTEN) MASŁO,PASTA SZYNKOWA, , KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU HERBATA Z CYTRYNĄ, WODA DRUGIE ŚNIADANIE KALAREPA,RZODKIEWKA	ZALEWAJKA (ZEBERKA,KIELBASA,BOCZEK, ,MARCHEW,BROKULA, PIETRUSZKA,CEBULA,POR, SELER , BRUKSELKAPIETRUSZKA ZIELONA,ZIEMNIAKI ŻUREK) MAKARON RAZOWY Z MUSEM ŚLIWKOWYM KOMPOT(BEZ CUKRU) ,WODA	BANAN

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 28.09.26 DO 02.10.26

PONIEDZIAŁEK 28.09.26	670 kcal węglowodany – 43g tłuszcze – 38g białko – 45g	ZUPA Z CZERWONEJ FASOLKI (PIETRUSZKA, POR, „MARCHEW, POR, SELER , ZIEMNIAKI, FASOLA CZERWONA, PIETRUSZKA ZIELONA, CEBULA, BRUKSELKA) KLUSECZKI JABŁKOWE Z CYNAMONEM (GLUTEN) KOMPOT (BEZ CUKRU) WODA
WTOREK 29.09.26	675 kcal węglowodany – 45g tłuszcze – 35g białko – 42g	ROSÓŁ Z MAKARONEM (GLUTEN) (WOŁOWE, DRÓB, MARCHEW, BRUKSELKA, PIETRUSZKA, CEBULA, POR, SELER , POR, PIETRUSZKA ZIELONA,) KOTLET SCHABOWY PANIEROWANY (GLUTEN, JAJKA), ZIEMNIAKI, KAPUSTA ZASMAŻANA KOMPOT (BEZ CUKRU) WODA
ŚRODA 30.09.26	672 kcal węglowodany – 43g tłuszcze – 38g białko – 45g	ZUPA GRYSIKOWA (GLUTEN) (WOŁOWE, MARCHEW, BROKUŁA, PIETRUSZKA, CEBULA, POR, SELER , BRUKSELKA, PIETRUSZKA ZIELONA, KASZA MANNA) RYBA PO GRECKU (CEBULA, MARCHEW, KONCENTRAT POMIDOROWY) RYŻ SAŁATA ZIELONA Z JOGURTEM NATURALNYM KOMPOT (BEZ CUKRU) WODA
CZWARTEK 01.10.26	670 kcal węglowodany – 45g tłuszcze – 35g białko – 42g	ZUPA OBERIBA Z GRZANKAMI (GLUTEN) (MARCHEW, ZIEMNIAKI, KALAREPA, PIETRUSZKA, CEBULA, POR, SELER , PIETRUSZKA ZIELONA, KOPIEREK,) SPAGHETTI DROBIOWE (MIĘSODROBIOWE, PAPRYKA, MARCHEW, CEBULA) MAKARON (GLUTEN) SOS POMIDOROWY KOMPOT (BEZ CUKRU) WODA
PIĄTEK 02.10.26	670 kcal węglowodany – 45g tłuszcze – 35g białko – 42g	ZALEWAJKA (ŻEBERKA, KIELBASA, BOCZEK, „MARCHEW, BROKUŁA, PIETRUSZKA, CEBULA, POR, SELER , BRUKSELKA, PIETRUSZKA ZIELONA, ZIEMNIAKI ŻUREK) MAKARON RAZOWY Z MUSEM ŚLIWKOWYM 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 : 670 kcal

SMACZNEGO !!!!

Zastrzega się, że jadłospis może ulec zmianie.