WAŻNY OD 02.11.26 DO 06.11.26

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 02.11.26 ŚNIADANIE -500KCAL OBIAD –740 KACAL PODWIECZOREK-82KCAL RAZEM-1322 KCAL	CHLEB IG SOFT,**(GLUTEN)** **MASŁO,** KIEŁBASA SZYNKOWA, POMIDOR, PAPRYKA,SAŁATA HERBATAZ CYTRYNĄ,WODA DRUGIE ŚNIADANIE **JOGURT NATURALNY**,ŚLIWKA	ZUPA JARZYNOWA **(GLUTEN)** (WOŁOWE,KALAREPA,MARCHEW, PIETRUSZKA,CEBULA,POR,**SELER,** PIETRUSZKA ZIELONA,BROKUŁ, BRUKSELKA,ZIEMNIAKI**)** RYŻ ZAPIEKANY Z JABŁKIEM I CYNAMONEM KOMPOT, WODA	MUS WARZYWNO-OWOCOWY (
WTOREK 03.11.26 ŚNIADANIE -480KCAL OBIAD –760 KACAL PODWIECZOREK-80KCAL RAZEM-1320KCAL	WEKA PSZENNA,**(GLUTEN)** ZUPA **MLECZNA,** SZCZYPIOREK, RZODKIEWKA HERBATA Z CYTRYNĄ,WODA DRUGIE ŚNIADANIE JABŁKO,AWOKADO	ROSÓŁ Z MAKARONEM**(GLUTEN)** (WOŁOWE,DRÓB,MARCHEW, PIETRUSZKA,CEBULA,POR,**SELER,** PIERTUSZKAZIELONA,) KOTLET SCHABOWY PANIEROWANY **(GLUTEN,JAJKA,)** ZIEMNIAKI,KAPUSTA KISZONA ZASMAŻANA KOMPOT,WODA	JABŁKO,CIASTKO ZBOŻOWE BEZ CUKRU
ŚRODA 04.11.26 ŚNIADANIE -450KCAL OBIAD –790KCAL PODWIECZOREK-80KCAL RAZEM-1320KCAL	CHLEB WIELOZIARNISTY,**(GLUTEN)** SEREK ALLMETTE Z ZIOŁAMI,POMIDOR, OGÓREK,KAKAO NA **MLEKU** HERBATA Z CYTRYNĄ,WODA DRUGIE ŚNIADANIE MANGO,GRUSZKA	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (ŻEBERKA,MARCHEW,PIETRUSZKA ,CEBULA,POR,**SELER,**PIERTUSZKA ZIELONA,BURAKI,KALAREPA,) ZABIELANY ŚMIETANĄ KLUSKI LENIWE (MĄKA-**GLUTEN**,,**JAJKA** SER BIAŁY) KOMPOT,WODA	SAŁATKA OWOCOWA
CZWARTEK 05.11.26 ŚNIADANIE -480KCAL OBIAD –725KACAL PODWIECZOREK-115 KCAL RAZEM-1320 KCAL	BUŁKA SYCYLIJSKA **(GLUTEN) MASŁO,** PASZTET DROBIOWY, POMIDOR,OGÓREK, KISZONY, KAWA ZBOŻOWA NA **MLEKU,** HERBATA Z CYTRYNĄ,WODA DRUGIE ŚNIADANIE AWOKADO,JABŁKO	ZUPA WIELOWARZYWNA Z SOCZEWICĄ (MARCHEW,PIETRUSZKA,CEBULA, POR,**SELER,**PIERTUSZKA ZIELONA,CIECIERZYCA,KALAREPA ,KALAFIOR,BROKUŁ) GULASZ WOŁOWY Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ, SAŁATKA Z POMIDORÓW KOMPOT,WODA	JOGURT NATURALNY Z OWOCAMI, SŁONECZNIKIEM I ŻURAWINĄ
PIĄTEK 06.11.26 ŚNIADANIE -525KCAL OBIAD –700 KCAL PODWIECZOREK-95KCAL RAZEM-1320 KCAL	CHLEB PSZENNY,**(GLUTEN)MASŁO**,DŻEM NISKOSŁODZONY, **MLEKO,** HERBATA Z CYTRYNĄ,WODA DRUGIE ŚNIADANIE PAPRYKA,RZODKIEWKA,KALAREPA	KRUPNIK STAROPOLSKI (ŻEBERKA,PIETRUSZKA, MARCHEWKA,POR,**SELER,** PIETRUSZKA ZIELONA,CEBULA, BRUKSELKA,BROKUŁY,KASZA, ZIEMNIAKI) MAKARON **(GLUTEN)** Z MIRUNĄ W SOSIE ŚMIETANOWO-SZPINAKOWYM KOMPOT, WODA	SOK WARZYWNO-OWOCOWY

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 03.11.26 DO 06.11.26

PONIEDZIAŁEK 02.11.26		
WTOREK 03.11.26	677 kcal węglowodany – 43g tłuszcze – 45g białko - 42g	ROSÓŁ Z MAKARONEM(**GLUTEN**) (WOŁOWE,DRÓB,MARCHEW,PIETRUSZKA,CEBULA,POR,**SELER,** PIERTUSZKAZIELONA,) KOTLET SCHABOWY PANIEROWANY (**GLUTEN,JAJKA,**) ZIEMNIAKI,KAPUSTA KISZONA ZASMAŻANA KOMPOT,WODA
ŚRODA 04.11.26	672 kcal węglowodany – 41g tłuszcze – 40g białko - 40g	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (ŻEBERKA,MARCHEW,PIETRUSZKA,CEBULA,POR,**SELER,**PIERTUSZKA ZIELONA,BURAKI,KALAREPA,) ZABIELANY ŚMIETANĄ KLUSKI LENIWE (MĄKA-**GLUTEN**,,**JAJKA** SER BIAŁY) KOMPOT,WODA
CZWARTEK 05.11.26	675 kcal węglowodany – 48g tłuszcze – 48g białko - 45g	ZUPA WIELOWARZYWNA Z SOCZEWICĄ (MARCHEW,PIETRUSZKA,CEBULA, POR,**SELER,**PIERTUSZKA ZIELONA,CIECIERZYCA,KALAREPA,KALAFIOR,BROKUŁ) GULASZ WOŁOWY Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ, SAŁATKA Z POMIDORÓW KOMPOT,WODA
PIĄTEK 06.11.26	670 kcal węglowodany – 45g tłuszcze – 43g białko - 45g	KRUPNIK STAROPOLSKI (ŻEBERKA,PIETRUSZKA,MARCHEWKA,POR,**SELER,** PIETRUSZKA ZIELONA,CEBULA,BRUKSELKA,BROKUŁY,KASZA,ZIEMNIAKI) MAKARON (**GLUTEN**)Z MIRUNĄ W SOSIE ŚMIETANOWO-SZPINAKOWYM 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 kacl

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

Zastrzega się, że jadłospis może ulec zmianie.