



**WAŻNY OD 05.10.26 DO 09.10.26**

|                                                                                                                            | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                           | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | PODWIECZOREK                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>PONIEDZIAŁEK</b><br><b>05.10.26</b><br>ŚNIADANIE -500KCAL<br>OBIAD -740 KACAL<br>PODWIECZOREK-82KCAL<br>RAZEM-1322 KCAL | CHLEB SOFT,(GLUTEN)<br><b>MASŁO, SZYNKA</b><br>DROBIOWA, POMIDOR,<br>RZODKIEWKA,SAŁATA<br>HERBATAZ CYTRYNĄ,WODA<br>DRUGIE ŚNIADANIE<br>KAWA ZBOŻOWA NA<br><b>MLEKU</b> ,BRZOSKWINIA                                 | <b>BARSZCZ CZERWONY</b><br>(BURAKI,MARCHEW,<br>PIETRUSZKA,CEBULA,POR, <b>SELER</b> ,<br>PIETRUSZKA ZIELONA<br>,BRUKSELKA,ZIEMNIAKI)<br><b>KOPYTKA W SOSIE</b><br><b>PIECZARKOWYM</b><br>SURÓWKA Z MARCHEWKI<br>KOMPOT, WODA                                                                                          | <b>MUS WARZYWNO-OWOCOWY</b><br>(                             |
| <b>WTOREK</b><br><b>06.10.26</b><br>ŚNIADANIE -480KCAL<br>OBIAD -760 KACAL<br>PODWIECZOREK-80KCAL<br>RAZEM-1320KCAL        | <b>WEKA PSZENNA</b> (GLUTEN)<br><b>ZUPA MLECZNA</b><br><b>SZCZYPIOREK,</b><br><b>RZODKIEWKA</b><br>HERBATA Z CYTRYNĄ,WODA<br>DRUGIE ŚNIADANIE<br>JABŁKO,ŚLIWKA                                                      | <b>LANE CIASTO NA</b><br><b>ROSOLE</b><br>(WOŁOWE,DRÓBMARCHEW,PIETRUSZKA,CEBULA,POR, <b>SELER</b> ,PIERTUSZKA ZIELONA )<br><b>(GLUTEN,JAJKA)</b><br><b>ROLADKI WIEPRZOWE</b><br><b>KASZA GRYCZANA</b> ,<br><b>SAŁATKA Z BURAKÓW</b><br>KOMPOT,WODA                                                                   | <b>SOK OWOCOWO-WARZYWNY</b>                                  |
| <b>ŚRODA</b><br><b>07.10.26</b><br>ŚNIADANIE -450KCAL<br>OBIAD -790KCAL<br>PODWIECZOREK-80KCAL<br>RAZEM-1320KCAL           | CHLEB<br><b>WIELOZIARNISTY</b> ,(GLUTEN)<br><b>TUŃCZYK</b><br>W OLIWIE, KAWA<br><b>ZBOŻOWA NA MLEKU,</b><br><b>PAPRYKA,OGÓREK</b><br>HERBATA Z CYTRYNĄ,WODA<br>DRUGIE ŚNIADANIE<br>MARCHEW,BANAN                    | <b>ZUPA GROCHOWA</b><br>(PIETRUSZKA,GROCH,<br>MARCHEWKA,POR, <b>SELER</b> ,<br>PIETRUSZKA ZIELONA,CEBULA,<br>BRUKSELKA, POR,ZIEMNIAKI)<br><b>MAKARON (GLUTEN)</b><br><b>W SOSIE SZPINAKOWYM,</b><br><b>SER FETA,POMIDORKI</b><br>KOMPOT,WODA                                                                         | <b>CIASTO</b><br><b>MARCHEWKOWE</b><br><b>(GLUTEN,JAJKO)</b> |
| <b>CZWARTEK</b><br><b>08.10.26</b><br>ŚNIADANIE -480KCAL<br>OBIAD -725KACAL<br>PODWIECZOREK-115 KCAL<br>RAZEM-1320 KCAL    | <b>BUŁKA GRAHAMKA</b><br><b>(GLUTEN) MASŁO,</b><br><b>PASZTET WARZYWNY</b><br>(MARCHEW,POMIDOR,CEBULKA,<br>PIETRUSZKA,PAPRYKA) ,<br>HERBATA Z CYTRYNĄ,WODA<br>DRUGIE ŚNIADANIE<br>KAKAO NA <b>MLEKU</b> ,RZODKIEWKA | <b>ZUPA KALAFIOROWA</b><br>(ŻEBERKA,PIETRUSZKA,<br>MARCHEWKA,POR, <b>SELER</b> ,<br>PIETRUSZKA ZIELONA,CEBULA,<br>POR,BRUKSELKA, RYŻ,KALAFIOR)<br><b>ZABIELANA ŚMIETANĄ</b><br><b>RYBA SMAŻONA</b><br><b>PANIEROWANA</b> ,(GLUTEN, <b>JAJKA</b> )<br><b>ZIEMNIAKI</b><br><b>SAŁATKA WIELOWARZYWNA</b><br>KOMPOT,WODA | <b>JOGURT NATURALNY</b><br><b>Z MUSEM</b><br><b>OWOCOWYM</b> |
| <b>PIĄTEK</b><br><b>09.10.26</b><br>ŚNIADANIE -525KCAL<br>OBIAD -700 KCAL<br>PODWIECZOREK-95KCAL<br>RAZEM-1320 KCAL        | CHLEB<br><b>PSZENNY</b> ,(GLUTEN) <b>MASŁO,S</b><br><b>ER ŻÓŁTY KAKAO NA</b><br><b>MLEKU,</b><br><b>OGÓREK,POMIDOR,</b><br><b>PAPRYKA</b><br>HERBATA Z CYTRYNĄ,WODA<br>DRUGIE ŚNIADANIE<br>BRZOSKWINIA, ŚLIWKA      | <b>KRUPNIK</b><br>(ŻEBERKA,PIETRUSZKA,<br>MARCHEWKA,POR, <b>SELER</b> ,PIETRUSZKA<br>ZIELONA,CEBULA,<br>BRUKSELKA,BROKUŁY,KASZA<br>GRYCZANA) <b>BIGOS</b><br>(KIELBASA,BOCZEK,MIĘSO<br>WIEPRZOW I WOŁOWE,KAPUSTA<br>KISZONA)<br>KOMPOT, WODA                                                                         | <b>GRUSZKA</b>                                               |

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.

**SMACZNEGO !!!!**

Zastrzega się, że jadłospis może ulec zmianie.



## WAŻNY OD 05.10.26 DO 09.10.26

|                                     |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PONIEDZIAŁEK</b><br><br>05.10.26 | 670<br>kcal<br>węglowodany – 54g<br>tłuszcze – 43g<br>białko – 42g | <b>BARSZCZ CZERWONY</b><br>(BURAKI, MARCHEW, PIETRUSZKA, CEBULA, POR, <b>SELER</b> , PIETRUSZKA ZIELONA, BRUKSELKA, ZIEMNIAKI)<br><b>KOPYTKA W SOSIE PIECZARKOWYM</b><br><b>SURÓWKA Z MARCHEWKI</b><br>KOMPOT, WODA                                                                                    |
| <b>WTOREK</b><br><br>06.10.26       | 670<br>kcal<br>węglowodany – 43g<br>tłuszcze – 45g<br>białko – 42g | <b>LANE CIASTO NA ROSOLE</b><br>(WOŁOWE, DRÓBMARCHEW, PIETRUSZKA, CEBULA, POR, <b>SELER</b> , PIETRUSZKA ZIELONA) ( <b>GLUTEN, JAJKA</b> )<br><b>ROLADKI WIEPRZOWE</b> , <b>KASZA GRYCZANA</b> ,<br><b>SAŁATKA Z BURAKÓW</b><br>KOMPOT, WODA                                                           |
| <b>ŚRODA</b><br><br>07.10.26        | 672<br>kcal<br>węglowodany – 41g<br>tłuszcze – 40g<br>białko – 40g | <b>ZUPA GROCHOWA</b><br>(PIETRUSZKA, GROCH, MARCHEWKA, POR, <b>SELER</b> , PIETRUSZKA ZIELONA, CEBULA, BRUKSELKA, POR, ZIEMNIAKI)<br><b>MAKARON (GLUTEN) W SOSIE SZPINAKOWYM</b> ,<br><b>SER FETA, POMIDORKI</b><br>KOMPOT, WODA                                                                       |
| <b>CZWARTEK</b><br><br>08.10.26     | 676<br>kcal<br>węglowodany – 48g<br>tłuszcze – 48g<br>białko – 45g | <b>ZUPA KALAFIOROWA</b><br>(ZEBERKA, PIETRUSZKA, MARCHEWKA, POR, <b>SELER</b> , PIETRUSZKA ZIELONA, CEBULA, POR, BRUKSELKA, RYŻ, KALAFIOR)<br><b>ZABIELANA ŚMIETANĄ</b><br><b>RYBA SMAŻONA PANIEROWANA</b> , ( <b>GLUTEN, JAJKA</b> ) <b>ZIEMNIAKI</b><br><b>SAŁATKA WIELOWARZYWNA</b><br>KOMPOT, WODA |
| <b>PIĄTEK</b><br><br>09.10.26       | 670<br>kcal<br>węglowodany – 45g<br>tłuszcze – 43g<br>białko – 45g | <b>KRUPNIK</b><br>(ZEBERKA, PIETRUSZKA, MARCHEWKA, POR, <b>SELER</b> , PIETRUSZKA ZIELONA, CEBULA, BRUKSELKA, BROKUŁY, KASZA GRYCZANA)<br><b>BIGOS (KIELBASA, BOCZEK, MIĘSO WIEPRZOW I WOŁOWE, KAPUSTA KISZONA)</b><br>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.