



WAŻNY OD 12.10.26 DO 16.10.26

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 12.10.26 ŚNIADANIE -540KCAL OBIAD -700KACAL PODWIECZOREK-80KCAL RAZEM-1320KCAL	CHLEB PSZENNY,(GLUTEN) MASŁO , PARÓWKA DROBIOWA ,RZODKIEWKA POMIDOR, OGÓREK, HERBATA Z CYTRYNĄ,WODA DRUGIE ŚNIADANIE JOGURT NATURALNY, GRUSZKA	KREM Z SOCZEWICY (PIETRUSZKA,POR,GROSZEK PTYSIOWY,MARCHEW,POR, SELER , ZIEMNIAKI, SOCEWICA, PIETRUSZKAZIELONA,CEBULA, BRUKSELKA) NALEŚNIKI Z POWIDŁAMI ŚLIWKOWYMI I BITĄ ŚMIETANĄ (GLUTEN) KOMPOT(BEZ CUKRU) WODA	BRZOSKWINIA
WTOREK 13.10.26 ŚNIADANIE -450KCAL OBIAD -775KACAL PODWIECZOREK-95KCAL RAZEM-1320KCAL	CHLEB ŻYTNI,(GLUTEN) MASŁO , SER BIAŁY SAŁATA,PAPRYKA, OGÓREK KISZONY, KAKAO NA MLEKU HERBATA Z CYTRYNĄ,WODA DRUGIE ŚNIADANIE BRZOSKWINIA,ŚLIWKA	ZUPA POMIDOROWA (WOŁOWE,MARCHEW, BRUKSELKA,PIETRUSZKA, CEBULA,POR, SELER ,POR, PIETRUSZKA ZIELONA,RYŻ,POMIDORY) ZABIELANA ŚMIETANĄ GULASZ WIEPRZOWY Z MAKARONEM ORKISZOWYM KAPUSTA CZERWONA KOMPOT(BEZ CUKRU) WODA	SEREK NATURALNY, JABŁKO
ŚRODA 14.10.26 ŚNIADANIE -520KCAL OBIAD -695KCAL PODWIECZOREK-105KCAL RAZEM-1320KCAL	CHLEB WIELOZIARNISTY,(GLUTEN) MASŁO , PASZTET DROBIOWY,POMIDOR, OGÓREK, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU , HERBATA Z CYTRYNĄ,WODA DRUGIE ŚNIADANIE KALAREPA, JABŁKO	ZUPA OGÓRKOWA (ZEBERKA,MARCHEW,BROKUŁA, PIETRUSZKA,CEBULA,POR, SELER , BRUKSELKAPIETRUSZKA ZIELONAZIEMNIAKI,OGÓREK KISZONY) KNEDLE ZE ŚLIWKĄ (GLUTEN) KOMPOT(BEZ CUKRU) WODA	CIASTKO ZBOŻOWE FIT (GLUTEN,MOŻE ZAWIERAĆ ORZECHY)
CZWARTEK 15.10.26 ŚNIADANIE -440KCAL OBIAD -740KCAL PODWIECZOREK-140KCAL RAZEM-1320KCAL	BUŁKA GRAHAMKA(GLUTEN) MASŁO , JAJKO , POMIDOR,PAPRYKA, SZCZYPIOREK HERBATA Z CYTRYNĄ, WODA DRUGIE ŚNIADANIE BANAN ,NEKTARYNKA	ZACIERKI NA ROSOLE (GLUTEN) (WOŁOWE,DRÓB,MARCHEW, KALAREPA,PIETRUSZKA,CEBULA, POR, SELER ,PIETRUSZKA ZIELONA,,) SZNYCELKI DROBIOWE (MIĘSODROBIOWE,) ZIEMNIAKI, SAŁATKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ KOMPOT(BEZ CUKRU) WODA	GALARETKA Z OWOCAMI (JABŁKO,GRUSZKA ,BRZOSKWINIA,BANAN)
PIĄTEK 16.10.26 ŚNIADANIE -550KCAL OBIAD -680KCAL PODWIECZOREK-95KCAL RAZEM-1325KCAL	ROGAL PSZENNY(GLUTEN) MASŁO ,ZUPA MLECZNA HERBATA Z CYTRYNĄ, WODA DRUGIE ŚNIADANIE KALAREPA,RZODKIEWKA,PAPRYKA	ZUPA BROKUŁOWA (ZEBERKABROKUŁY, ,MARCHEW,PIETRUSZKA, CEBULA,POR, SELER , BRUKSELKAPIETRUSZKA ZIELONA,ZIEMNIAKI) KLOPSY RYBNE W SOSIE KOPERKOWYM RYŻ PARABOLICZNY, OGÓREK KONSERWOWY KOMPOT(BEZ CUKRU) ,WODA	MUS 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.

SMACZNEGO !!!!

Zastrzega się, że jadłospis może ulec zmianie.



WAŻNY OD 12.10.26 DO 16.10.26

PONIEDZIAŁEK 12.10.26	672 kcal węglowodany – 45g tłuszcze – 36g białko – 43g	KREM Z SOCZEWICY (PIETRUSZKA,POR,GROSZEK PTYSIOWY,MARCHEW,POR, SELER , ZIEMNIAKI, SOCZEWICA, PIETRUSZKAZIELONA,CEBULA,BRUKSELKA) NALEŚNIKI Z POWIDŁAMI ŚLIWKOWYMI I BITĄ ŚMIETANĄ (GLUTEN) KOMPOT(BEZ CUKRU) WODA
WTOREK 13.10.26	674 kcal węglowodany – 42g tłuszcze – 38g białko – 45g	ZUPA POMIDOROWA (WOŁOWE,MARCHEW, BRUKSELKA,PIETRUSZKA,POMIDORY, CEBULA,POR, SELER ,POR,PIETRUSZKA ZIELONA,RYŻ) ZABIELANA ŚMIETANĄ GULASZ WIEPRZOWY Z MAKARONEM ORKISZOWYM KAPUSTA CZERWONA KOMPOT(BEZ CUKRU) WODA
ŚRODA 14.10.26		
CZWARTEK 15.10.26	670 kcal węglowodany – 45g tłuszcze – 35g białko – 42g	ZACIERKI NA ROSOLE(GLUTEN) (WOŁOWE,DRÓB,MARCHEW,KALAREPA,PIETRUSZKA,CEBULA, POR, SELER ,PIETRUSZKA ZIELONA,,) SZNYCELKI DROBIOWE (MIĘSODROBIOWE,) ZIEMNIAKI, SAŁATKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ KOMPOT(BEZ CUKRU) WODA
PIĄTEK 16.10.26	670 kcal węglowodany – 45g tłuszcze – 35g białko – 42g	ZUPA BROKUŁOWA (ŻEBERKABROKUŁY,MARCHEW,PIETRUSZKA, CEBULA,POR, SELER ,BRUKSELKAPIETRUSZKA ZIELONA,ZIEMNIAKI) KLOPSY RYBNE W SOSIE KOPERKOWYM RYŻ PARABOLICZNY, OGÓREK KONSERWOWY 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

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

Zastrzega się, że jadłospis może ulec zmianie.