



Jadłospis

WAŻNY OD 19.10.26 DO 23.10.26

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 19.10.26 ŚNIADANIE -500KCAL OBIAD -740 KACAL PODWIECZOREK-82KCAL RAZEM-1322 KCAL	CHLEB PSZENNY,(GLUTEN) MASŁO , SZYNKA WIEPRZOWA, POMIDOR, PAPRYKA,SAŁATA HERBATAZ CYTRYNĄ,WODA DRUGIE ŚNIADANIE JOGURT NATURALNY,ŚLIWKA	KREM Z DYNI Z GRZANKAMI (GLUTEN) (DYNIA,MARCHEW, PIETRUSZKA,CEBULA,POR,SELER, PIETRUSZKA ZIELONA BRUKSELKA,ZIEMNIAKI) PLACKI ZIEMNIACZANE KOMPOT, WODA	MUS WARZYWNO- OWOCOWY (
WTOREK 20.10.26 ŚNIADANIE -480KCAL OBIAD -760 KACAL PODWIECZOREK-80KCAL RAZEM-1320KCAL	CHLEB ŻYTNÍ(GLUTEN) SEREK HOCHLAND, OGÓREK,POMIDOR RZODKIEWKA, KAKAO NA MLEKU HERBATA Z CYTRYNĄ,WODA DRUGIE ŚNIADANIE JABŁKO,MANGO	ZUPA JARZYNOWA (WOŁOWE,MARCHEW,PIETRUSZKA, CEBULA,POR, SELER ,PIERTUSZKA ZIELONA,KALAREPA,KALAFIOR, BROKUŁ) CIECIERZYCA PO BRETOŃSKU(CIECIERZYCA, KONCENTRAT POMIDOROWY, PASSATA,CEBULA,CZOSNEK,) KASZA JĘCZMIENNA KOMPOT,WODA	BUŁKA Z POSYPKĄ Z MIODEM
ŚRODA 21.10.26 ŚNIADANIE -450KCAL OBIAD -790KCAL PODWIECZOREK-80KCAL RAZEM-1320KCAL	WEKA PSZENNA,(GLUTEN) ZUPA MLECZNA , SZCZYPIOREK, RZODKIEWKA HERBATA Z CYTRYNĄ,WODA DRUGIE ŚNIADANIE MARCHEW,ŚLIWKA	LANE CIASTO NA ROSOLE (WOŁOWE,DRÓBMARCHEW,PIETRU SZKA,CEBULA,POR, SELER ,PIERTUS ZKA ZIELONA) (GLUTEN,JAJKA) KURCZAK PO CHIŃSKU (FILET Z KURCZAKA, PAPRYKA,FASOLKA CZERWONA,CEBULA,CZOSNEK, POR,MARCHEWKA) RYŻ KOMPOT,WODA	SOK WARZYWNO- OWOCOWY
CZWARTEK 22.10.26 ŚNIADANIE -480KCAL OBIAD -725KACAL PODWIECZOREK-115 KCAL RAZEM-1320 KCAL	CHLEB IG SOFT (GLUTEN) MASŁO , SEREK WARZYWNY POMIDOR,PAPRYKA, OGÓREK,SAŁATA,KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU , HERBATA Z CYTRYNĄ,WODA DRUGIE ŚNIADANIE MANDARYNKA,GRUSZKA	ZUPA KOPERKOWA (ŻEBERKA,PIETRUSZKA, MARCHEWKA,POR, SELER , PIETRUSZKA ZIELONA,CEBULA, POR,BRUKSELKA, ZIEMNIAKI,KOPEREK) ZABIELANA ŚMIETANĄ GOŁĄBKI ,(KASZA,RYŻ,MIĘSO WOŁOWE I WIEPRZOWE) SOS POMIDOROWY KOMPOT,WODA	JOGURT PITNY
PIĄTEK 23.10.26 ŚNIADANIE -525KCAL OBIAD -700 KCAL PODWIECZOREK-95KCAL RAZEM-1320 KCAL	BUŁKA GRAHAMKA,(GLUTEN) MASŁO , POWIDŁA MLEKO , HERBATA Z CYTRYNĄ,WODA DRUGIE ŚNIADANIE PAPRYKA,RZODKIEWKA,KALAREPA	ZUPA GRYSIKOWA (DRÓB,PIETRUSZKA, MARCHEWKA,POR, SELER ,PIETRUSZKA ZIELONA,CEBULA, BRUKSELKA,BROKUŁY,KASZA MANNA) RYBA W CIEŚCIE NALEŚNIKOWY M (GLUTEN,JAJKA) ZIEMNIAKI,MIZERIA (ŚMIETANA,) KOMPOT, WODA	JABŁKO,CIASTKO BEZ CURU

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 19.10.26 DO 23.10.26

PONIEDZIAŁEK 19.10.26	670 kcal węglowodany – 54g tłuszcze – 43g białko – 42g	KREM Z DYNI Z GRZANKAMI (GLUTEN) (DYNIA, MARCHEW, PIETRUSZKA, CEBULA, POR, SELER , PIETRUSZKA ZIELONA, BRUKSELKA, ZIEMNIAKI) PLACKI ZIEMNIAKOWE KOMPOT, WODA
WTOREK 20.10.26	670 kcal węglowodany – 43g tłuszcze – 45g białko – 42g	ZUPA JARZYNOWA (WOŁOWE, MARCHEW, PIETRUSZKA, CEBULA, POR, SELER , PIETRUSZKA ZIELONA, KALAREPA, KALAFIOR, BROKUŁ) CIECIERZYCA PO BRETOŃSKU (CIECIERZYCA, PASSATA, CEBULA, CZOSNEK,) KASZA JĘCZMIENNA KOMPOT, WODA
ŚRODA 21.10.26	672 kcal węglowodany – 41g tłuszcze – 40g białko – 40g	LANE CIASTO NA ROSOLE (WOŁOWE, DRÓB, MARCHEW, PIETRUSZKA, CEBULA, POR, SELER , PIETRUSZKA ZIELONA) (GLUTEN, JAJKA) KURCZAK PO CHIŃSKU (FILET Z KURCZAKA, PAPRYKA, FASOLKA CZERWONA, CEBULA, CZOSNEK, POR, MARCHEWKA) RYŻ KOMPOT, WODA
CZWARTEK 22.10.26	676 kcal węglowodany – 48g tłuszcze – 48g białko – 45g	ZUPA KOPERKOWA (ŻEBERKA, PIETRUSZKA, MARCHEWKA, POR, SELER , PIETRUSZKA ZIELONA, CEBULA, POR, BRUKSELKA, ZIEMNIAKI, KOPEREK) ZABIELANA ŚMIETANĄ GOŁĄBKI , (KASZA, RYŻ, MIĘSOWOŁOW I WIEPRZOWE) SOS POMIDOROWY KOMPOT, WODA
PIĄTEK 23.10.26	670 kcal węglowodany – 45g tłuszcze – 43g białko – 45g	ZUPA GRYSIKOWA (DRÓB, PIETRUSZKA, MARCHEWKA, POR, SELER , PIETRUSZKA ZIELONA, CEBULA, BRUKSELKA, BROKUŁY, KASZA MANNĄ) RYBA W CIEŚCIE NALEŚNIKOWY M (GLUTEN, JAJKA) ZIEMNIAKI, MIZERIA (ŚMIETANA,) 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.