



WAŻNY OD 26.10.26 DO 30.10.26

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 26.10.26 ŚNIADANIE -540KCAL OBIAD -700KACAL PODWIECZOREK-80KCAL RAZEM-1320KCAL	CHLEB PSZENNY,(GLUTEN) MASŁO , LUNCHEON , RZODKIEWKA ,POMIDOR, OGÓREK,SAŁATA HERBATA Z CYTRYNĄ,WODA DRUGIE ŚNIADANIE KEFIR Z OWOCAMI,JABŁKO	ZUPA GROCHOWA (PIETRUSZKA,POR,GROCH ŁUSKANY ,MARCHEW,POR,SELER, ZIEMNIAKI,PIETRUSZKA ZIELONA,CEBULA,BRUKSELKA) MAKARON ORKISZOWY(GLUTEN) Z BIAŁYM SEREM KOMPOT(BEZ CUKRU) WODA	GRUSZKA
WTOREK 27.10.26 ŚNIADANIE -450KCAL OBIAD -775KACAL PODWIECZOREK-95KCAL RAZEM-1320KCAL	BUŁKA GRAHAMKA,(GLUTEN) MASŁO , PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIONIEM, POMIDOR, HERBATA Z CYTRYNĄ,WODA DRUGIE ŚNIADANIE MLEKO, KALAREPA,MARCHEW	ZUPA NEAPOLITANKA (WOŁOWE,MARCHEW, BRUKSELKA,PIETRUSZKA, CEBULA,POR,SELER,POR, PIETRUSZKA,SER ŻÓŁTY ZIELONA,RYŻ,POMIDORY) ZABIELANA ŚMIETANA KARCZEK DUSZONY W ZIOŁACH,ZIEMNIAKI SAŁATA LODOWA Z SOSEM WINEGRET KOMPOT(BEZ CUKRU) WODA	JOGURT NATURALNY Z OWOCAMI
ŚRODA 28.10.26 ŚNIADANIE -520KCAL OBIAD -695KCAL PODWIECZOREK-105KCAL RAZEM-1320KCAL	WEKA PSZENNA ,(GLUTEN) MASŁO , ZUPA MLECZNA RZODKIEWKA,PAPRYKA HERBATA Z CYTRYNĄ,WODA DRUGIE ŚNIADANIE GRUSZKA,ŚLIWKA	ZUPA ZIEMNIA CZANA (ZEBERKA,MARCHEW,BROKUŁA, PIETRUSZKA,CEBULA,POR,SELER, BRUKSELKAPIETRUSZKA ZIELONA,ZIEMNIAKI)ZABIELANA ŚMIETANA SPAGHETTI CARBONARA (GLUTEN) (MAKARON,BOCZEK, SER ŻÓŁTY) KOMPOT(BEZ CUKRU) WODA	BANAN
CZWARTEK 29.10.26 ŚNIADANIE -440KCAL OBIAD -740KCAL PODWIECZOREK-140KCAL RAZEM-1320KCAL	CHLEB GRAHAM(GLUTEN) MASŁO , PASZTET WARZYWNY , POMIDOR,OGÓREK,KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU HERBATA Z CYTRYNĄ, WODA DRUGIE ŚNIADANIE ŚLIWKA,KALAREPA,BANAN	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (GLUTEN) ZABIELANA JOGURTEM (WOŁOWE,DRÓB,MARCHEW, KALAREPA,PIETRUSZKA,CEBULA, POR,SELER,PIETRUSZKA ZIELONA,KONCENTRAT POMIDOROWY.) RYBA PANIEROWANA (GLUTEN,JAJKA) ZIEMNIAKI, SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ KOMPOT(BEZ CUKRU) WODA	KISIEL,CIASTKO BEZ CUKRU
PIĄTEK 30.10.26 ŚNIADANIE -550KCAL OBIAD -680KCAL PODWIECZOREK-95KCAL RAZEM-1325KCAL	CHLEB WIELOZIARNISTY (GLUTEN) MASŁO , TWAROŻEK Z WARZYWAMI, KAKAO NA MLEKU HERBATA Z CYTRYNĄ, WODA DRUGIE ŚNIADANIE PAPRYKA,JABŁKO,OGÓREK	RYŻ PARABOLICZNY NA ROSELE (WOŁOWE,DRÓB, BROKUŁY, ,MARCHEW,PIETRUSZKA, CEBULA,POR,SELER, BRUKSELKAPIETRUSZKA ZIELONA,ZIEMNIAKI) PIEROGI(GLUTEN,JAJKA) Z JABŁKIEM KOMPOT(BEZ CUKRU) ,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.

SMACZNEGO !!!!

Zastrzega się, że jadłospis może ulec zmianie.



WAŻNY OD 26.10.26 DO 29.10.26

PONIEDZIAŁEK 26.10.26	672 kcal węglowodany – 45g tłuszcze – 36g białko – 43g	ZUPA GROCHOWA (PIETRUSZKA,POR,GROCH ŁUSKANY ,MARCHEW,POR, SELER , ZIEMNIAKI,PIETRUSZKAZIELONA,CEBULA,BRUKSELKA) MAKARON ORKISZOWY (GLUTEN) Z BIAŁYM SEREM KOMPOT(BEZ CUKRU) WODA
WTOREK 27.10.26	674 kcal węglowodany – 42g tłuszcze – 38g białko – 45g	ZUPA NEAPOLITANKA (WOŁOWE,MARCHEW, BRUKSELKA,PIETRUSZKA,CEBULA,POR, SELER ,POR, PIETRUSZKA,SER ŻÓŁTY ZIELONA,RYŻ,POMIDORY) ZABIELANA ŚMIETANĄ KARCZEK DUSZONY W ZIOŁACH,ZIEMNIAKI SAŁATA LODOWA Z SOSEM WINEGRET KOMPOT(BEZ CUKRU) WODA
ŚRODA 28.10.26	670 kcal węglowodany – 43g tłuszcze – 45g białko – 42g	ZUPA ZIEMNIA CZANA (ŻEBERKA,MARCHEW,BROKULA,PIETRUSZKA,CEBULA,POR, SELER , BRUKSELKAPIETRUSZKA ZIELONA,ZIEMNIAKI)ZABIELANA ŚMIETANĄ SPAGHETTI CARBONARA (GLUTEN) (MAKARON,BOCZEK,SER ŻÓŁTY) KOMPOT(BEZ CUKRU) WODA
CZWARTEK 29.10.26	670 kcal węglowodany – 45g tłuszcze – 35g białko – 42g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (GLUTEN) ZABIELANA JOGURTEM (WOŁOWE,DRÓB,MARCHEW,KALAREPA,PIETRUSZKA,CEBULA, POR, SELER ,PIETRUSZKA ZIELONA,KONCENTRAT POMIDOROWY,) RYBA PANIEROWANA(GLUTEN, JAJKA) ZIEMNIAKI, SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ KOMPOT(BEZ CUKRU) WODA
PIĄTEK 30.10.26		

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.