

WAŻNY OD 09.11.26 DO 13.11.26

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 09.11.26 ŚNIADANIE -540KCAL OBIAD –700KACAL PODWIECZOREK-80KCAL RAZEM-1320KCAL	BUŁKA GRAHAMKA,**(GLUTEN)** **MASŁO,** WĘDLINA DROBIOWA ,POMIDOR, OGÓREK,SAŁATA HERBATA Z CYTRYNĄ,WODA DRUGIE ŚNIADANIE **JOGURT NATURALNY** Z OWOCAMI,JABŁKO	ŻUR Z ZIEMNIAKAMI (PIETRUSZKA.POR, ŻEBERKA ,MARCHEW,POR,**SELER,** ZIEMNIAKI,PIETRUSZKA ZIELONA,CEBULA,BRUKSELKA) RYŻ Z TRUSKAWKAMI KOMPOT(BEZ CUKRU) WODA	SOK WARZYWNO-OWOCOWY
WTOREK 10.11.26 ŚNIADANIE -450KCAL OBIAD –775KACAL PODWIECZOREK-95KCAL RAZEM-1320KCAL	CHLEB PSZENNY,**(GLUTEN)** **MASŁO**, PASTA SZYNKOWA POMIDOR,OGÓREK, RZODKIEWKA, KAWA ZBOŻOWA NA **MLEKU** HERBATA Z CYTRYNĄ,WODA DRUGIE ŚNIADANIE KALAREPA,MARCHEW,ŚLIWKA	ZUPA GRYSIKOWA (,MARCHEW,KALAREPA, BRUKSELKA,PIETRUSZKA, CEBULA,POR,**SELER,**POR, PIERTUSZKA,,KASZA MANNĄ) FASOLKA PO BRETOŃSKU (GROCH, KIEŁBASA,BOCZEK MARCHEW,PIERTUSZKA,CEBULA, KONCENTRAT POMIDOROWY) KOMPOT(BEZ CUKRU) WODA	POMARAŃCZA
ŚRODA 11.11.26			
CZWARTEK 12.11.26 ŚNIADANIE -440KCAL OBIAD –740KCAL PODWIECZOREK-140KCAL RAZEM-1320KCAL	CHLEB WIELOZIARNISTY **(GLUTEN) MASŁO,** SER FETA, POMIDOR,OGÓREK,**JAJKO** KAKAO NA **MLEKU,** HERBATA Z CYTRYNĄ, WODA DRUGIE ŚNIADANIE POMARAŃCZA,RZODKIEWKA,JABŁKO	ZUPA OGÓRKOWA ZABIELANA JOGURTEM (WOŁOWE,DRÓB,MARCHEW, KALAREPA,PIETRUSZKA,CEBULA, POR,**SELER,**PIERTUSZKA ZIELONA,OGÓRKI KISZONE,) ZIEMNIAKI PIECZONE (ZIEMNIAKI,MARCHEW PIETRUSZKA,CBULA,KIEŁBASA, BOCZEK) KEFIR KOMPOT(BEZ CUKRU) WODA	BUDYŃ Z MUSEM OWOCOWYM
PIĄTEK 13.11.26 ŚNIADANIE -550KCAL OBIAD –680KCAL PODWIECZOREK-95KCAL RAZEM-1325KCAL	WEKA PSZENNA ,**(GLUTEN)** **MASŁO,** ZUPA **MLECZNA** RZODKIEWKA,PAPRYKA HERBATA Z CYTRYNĄ,WODA DRUGIE ŚNIADANIE GRUSZKA,ŚLIWKA	ZUPA POMIDOROWA ZABIELANA ŚMIETANĄ (WOŁOWE,DRÓB, BROKUŁY, ,MARCHEW,PIETRUSZKA, CEBULA,POR,**SELER,** BRUKSELKAPIETRUSZKA ZIELONA,MAKARON-**GLUTEN**) SZNYCELKI RYBNE**(GLUTEN,JAJKA)** ZIEMNIAKI,MARCHEW DUSZONA Z GROSZKIEM 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.

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

Zastrzega się, że jadłospis może ulec zmianie.



WAŻNY OD 09.11.26 DO 13.11.26

PONIEDZIAŁEK 09.11.26	672 kcal węglowodany – 45g tłuszcze – 36g białko - 43g	ŻUR Z ZIEMNIAKAMI (PIETRUSZKA.POR, ŻEBERKA ,MARCHEW,POR,**SELER,** ZIEMNIAKI,PIETRUSZKAZIELONA,CEBULA,BRUKSELKA) RYŻ Z TRUSKAWKAMI KOMPOT(BEZ CUKRU) WODA
WTOREK 10.11.26	674 kcal węglowodany – 42g tłuszcze – 38g białko - 45g	ZUPA GRYSIKOWA (,MARCHEW,KALAREPA, BRUKSELKA,PIETRUSZKA, CEBULA,POR,**SELER,**POR,PIERTUSZKA,,KASZA MANNA) FASOLKA PO BRETOŃSKU (GROCH, KIEŁBASA,BOCZEK MARCHEW,PIERTUSZKA,CEBULA,KONCENTRAT POMIDOROWY) KOMPOT(BEZ CUKRU) WODA
ŚRODA 11.11.26		
CZWARTEK 12.11.26	670 kcal węglowodany – 45g tłuszcze – 35g białko - 42g	ZUPA OGÓRKOWA ZABIELANA JOGURTEM (WOŁOWE,DRÓB,MARCHEW,KALAREPA,PIETRUSZKA,CEBULA, POR,**SELER,**PIERTUSZKA ZIELONA,OGÓRKI KISZONE,) ZIEMNIAKI PIECZONE (ZIEMNIAKI,MARCHEW PIETRUSZKA,CBULA,KIEŁBASA,BOCZEK) KEFIR KOMPOT(BEZ CUKRU) WODA
PIĄTEK 13.11.26	670 kcal węglowodany – 45g tłuszcze – 35g białko - 42g	ZUPA POMIDOROWA ZABIELANA ŚMIETANĄ (WOŁOWE,DRÓB, BROKUŁY,MARCHEW,PIETRUSZKA,CEBULA,POR,**SELER,** BRUKSELKAPIETRUSZKA ZIELONA,MAKARON-**GLUTEN**) SZNYCELKI RYBNE**(GLUTEN,JAJKA)** ZIEMNIAKI,MARCHEW DUSZONA Z GROSZKIEM 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 kacl

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

Zastrzega się, że jadłospis może ulec zmianie.