

Poniedziałek 18.11.	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Pieczywo(mąka) mieszane z masłem .		Fasolowa z ziemniakami i mieszanką warzyw	Sok sante Planet White
Kiełbasa szynkowa drobiowa ,		na wędzonce z zieleńką. (seler)	migdałowy
sałata rukola, papryka kolorowa ,		Papmuchy (gluten, jaja) drożdżowe z sosem	chrupki kukurydziane
ogórek zielony , pomidor		truskawkowym z bitą śmietaną	truskawkowe
Kasza manna z mlekiem.		jabłka	
Herbata owocowa , miód i cytryna.		Kompot owocowy	

ŚNIADANIE - 377 kcal : 37 g białka , 14 g tłuszczu , 38 g węglowodanów OBIAD - 598 kcal : 36g białka , 12 g tłuszczu , 86 g węglowodanów
 PODWIECZOREK - 162 kcal : 02 g białka , 06g tłuszczu , 08 g węglowodanów RAZEM : ok 1137 KCAL

Wtorek 19.11.	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Pieczywo(mąka) mieszane z masłem .		Rosół z makaronem czanieckim na mięsie :	Ciasteczka zbożowe FIT
Jajecznica ze szczypiorem na maśle		kurczak , indyk , wołowina z warzywami .(seler)	z morela
klarownym, dżem łowicz jagodowy b/c		Filet drobiowy z jajkiem ,natką, mąką ziemniaczaną	herbata miętowa
sałatka lodowa , papryka kolorowa		ziemniaki z sypanym koperkiem.	
ogórek zielony , pomidor, rzodkiewka		Kap. pekińska z brzoskwinią i majonezem kieleckim	
Kakao(mleko) ,herbata ,miód i cytryna		Kompot owocowy	

ŚNIADANIE - 388 kcal : 39 g białka , 19 g tłuszczu , 38 g węglowodanów OBIAD - 526 kcal : 32 g białka , 11 g tłuszczu , 35 g węglowodanów
 PODWIECZOREK - 264 kcal : 11 g białka , 08 g tłuszczu , 11 g węglowodanów RAZEM : ok 1178 KCAL

Środa 20.11.	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Pieczywo(mąka) mieszane z masłem .		Barszcz ukraiński z ziemniakami ,mieszanką warzyw	Bułka cynamonowa
Makrela w sosie pomidorowym z		zabielały śmietaną na drobiu z zieleńką. (seler)	owoce kaki
ogórkiem kiszonym i szczypiorkiem .		Pierogi z serem polane masełkiem i cynamonem	herbata owoce sadu
ogórek zielony , pomidor ,rzodkiewka		kiwi ½ szt	
Płatki zbożowe kakaowe z mlekiem.			
Herbata owocowa , miód i cytryna.		Kompot owocowy	

ŚNIADANIE - 391 kcal : 36g białka , 21 g tłuszczu , 38 g węglowodanów OBIAD - 589 kcal : 23 g białka , 21 g tłuszczu , 38 g węglowodanów
 PODWIECZOREK - 286 kcal : 12 g białka , 19 g tłuszczu , 62 g węglowodanów RAZEM : ok 1286 KCAL

Czwartek 21.11.	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Pieczywo(mąka) mieszane z masłem .		Krupnik z kaszą pęczak i mieszanką warzyw	Wafle zbożowe z
Parówki Sokolki z szynki na ciepło ,		z ziemniakami na drobiu z zieleńką. (seler)	dżemem truskawkowym
keczup Pudliszki , serek waniliowy		Makaron(gluten) spaghetti pełnoziarnisty	herbata owoce sadu
do smarowania ,pomidor, rzodkiewka ,		z mięsem mielonym z karczku w	
zielony ogórek, papryka kolorowa		sosie pomidorowym	
Kakao(mleko) ,herbata ,miód i cytryna		Kompot owocowy	

ŚNIADANIE - 376kcal : 23 g białka , 39g tłuszczu , 38 g węglowodanów OBIAD - 568 kcal : 21 g białka , 15 g tłuszczu , 26 g węglowodanów
 PODWIECZOREK - 226 kcal : 16 g białka , 05 g tłuszczu , 18g węglowodanów RAZEM : ok 1170 KCAL

Piątek 22.11.	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Pieczywo(mąka) mieszane z masłem .		Królewska z kaszą jaglaną i mieszanką warzyw	Jogurt owocowy Zott
Pasta z wędliny szlachetnej z jajkiem,		na drobiu zabielała śmietaną .(seler)	pieczone jabłko bez laktozy
musztardą (gorczyca) i majonezem.		Miruna w cieście naleśnikowym(gluten, jaja, ryby)	ciasteczka owsiane
tomat , ogórek zielony ,		ziemniaki z sypanym koperkiem .	
rzodkiewka , papryka kolorowa .		sał. Colesław z kapusty białej, marchewki ,	
Płatki kukurydziane z mlekiem		szczypioru i natki pietruszki z octem jabłkowym	
Herbata owocowa , miód i cytryna.		Kompot owocowy	

ŚNIADANIE - 368 kcal : 21g białka , 18 g tłuszczu , 37g węglowodanów OBIAD - 576kcal : 18 g białka , 23g tłuszczu , 38 g węglowodanów
 PODWIECZOREK - 277 kcal : 09 g białka , 11 g tłuszczu , 41 g węglowodanów RAZEM : ok 1221 KCAL

INFORMACJA DLA RODZICÓW: Informacja o alergenach przekazana jest w oparciu o Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25.10.2011r. w sprawie przekazania konsumentom informacji na temat żywności.

ALERGENY: mleko i produkty pochodne , ziarna zbóż zawierające gluten , seler , jajka, ryby, orzechy