

Poniedziałek 21.10	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek
Pieczywo(gluten) mieszane z masłem	Barszcz biały z ziemniakami, warzywami , jajkiem	Kanapka z wafli tortowych	
Kiełbasa szynkowa kminkowa ,	na kiełbasie podwawelskiej i boczku wędzonym	z powidłami śliwkowymi	
pomidory ,zielony ogórek ,	zabielały śmietaną z zieleniną(seler)	melon żółty	
sałata rukola ,papryka kolorowa	Pampuchy drożdżowe(gluten ,jaja)		
Kasza manna z mlekiem.	z sosem truskawkowym lub kakaowym.		
herbata ,miód i cytryna .	Kompot : mieszanka kompotowa .		

ŚNIADANIE - 328 kcal : 38 g białka , 12 g tłuszczu , 38 g węglowodanów OBIAD - 598 kcal : 16g białka , 18 g tłuszczu , 94 g węglowodanów
 PODWIECZOREK - 182 kcal : 02 g białka , 18g tłuszczu , 14 g węglowodanów RAZEM : ok 1108 KCAL

Wtorek 22.10	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek
Pieczywo(gluten) mieszane z masłem	Pomidorowa z ryżem jaśminowym i warzywami	Płatki owsiane z suszonymi	
Jajko na twardo ze szczypiorkiem.	na drobiu zabielała śmietaną z zieleninką.(seler)	jabłkami i cynamonem	
dżem Łowicz 100% jagodowy ,	Kotlet mielony z karku wieprzowego(gluten, jaja)	maślan ka naturalna	
ogórek zielony ,papryka kolorowa ,	ziemniaki z sypanym koperkiem .		
rzodkiewka ,pomidory ,sałata rukola	marchewka z groszkiem . Pomarańcza ½ szt.		
Kawa(mleko) , herbata, miód i cytryna	Kompot: mieszanka kompotowa .		

ŚNIADANIE - 346 kcal : 32 g białka , 09 g tłuszczu , 38 g węglowodanów OBIAD - 538 kcal : 23 g białka , 08 g tłuszczu , 25 g węglowodanów
 PODWIECZOREK - 224 kcal : 11 g białka , 184g tłuszczu , 12 g węglowodanów RAZEM : ok 1198 KCAL

Środa 23.10	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek
Pieczywo(gluten) mieszane z masłem	Krem dyniowy z nutką pomarańczy z groszkiem	Banany 1szt.	
Makrela w oleju z ogórkiem kiszonym,	ptysiowym na drobiu z zieleninką(seler)	chrupy kukurydziane	
serek śmietankowy z jabłkiem,	z prażonymi pestkami dyni		
sałata mix ,pomidory ogórek zielony	Kluski ziemniaczane (gluten, jaja) z nadzieniem		
Płatki zbożowe kakaowe OZC z mlekiem	mięsnym kroszone cebulką i boczkiem wędzonym		
herbata, miód i cytryna.	Kompot: mieszanka kompotowa .		

ŚNIADANIE - 338 kcal : 21g białka , 19 g tłuszczu , 38 g węglowodanów OBIAD - 576 kcal : 19 g białka , 18 g tłuszczu , 86 g węglowodanów
 PODWIECZOREK - 264 kcal : 12 g białka , 06 g tłuszczu , 02 g węglowodanów RAZEM : ok 1178 KCAL

Czwartek 24.10	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek
Pieczywo(gluten) mieszane z masłem	Kalafiorowa z ziemniakami i mieszanką warzyw	Chał ka (gluten) z masłem.	
Parówki Tarczyński z szynki, keczup	na drobiu zabielała śmietaną z zieleninką.(seler)	czekolada na mleku do picia	
dżem truskawkowy,	Gulasz z indyka w sosie	mandarynki	
pomidory , zielony ogórek.	kasza pęczak prażona		
sałata lodowa, papryka czerwona .	sałata lodowa z sosem jogurtowym , mandarynki		
Kakao(mleko) , herbata, miód i cytryna	Kompot : mieszanka kompotowa .		

ŚNIADANIE - 347 kcal : 18 g białka , 326g tłuszczu , 38 g węglowodanów OBIAD - 578 kcal : 31 g białka , 12 g tłuszczu , 29 g węglowodanów
 PODWIECZOREK - 226 kcal : 02g białka , 02 g tłuszczu , 12 g węglowodanów RAZEM : ok 1151 KCAL

Piątek 25.10	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek
Pieczywo(gluten) mieszane z masłem	Pieczarkowa z kokardkami i mieszanką warzyw	Szarlotka na kruchym spodzie	
Ser biały fromage ,pasztet z kurczaka	na drobiu zabielała śmietaną z zieleninką.(seler)	z masą budyniową	
pomidor, papryka kolorowa ,	Kostka z morszczuka w panierce(gluten).	wypiek własny ☺	
rzodkiewka , ogórek zielony.	ziemniaki z sypanym koperkiem .	gruszki	
	sur. z kapusty kiszonej, marchewki , słonecznik.		
	makaron „zwierzaki „ z mussem truskawkowym		
Płatki Corn Flaksy z mlekiem.	„DZIEŃ MAKARONU„		
herbata, miód i cytryna.	Kompot : mieszanka kompotowa .		

ŚNIADANIE - 367 kcal : 18g białka , 362g tłuszczu , 37g węglowodanów OBIAD - 545 kcal : 21 g białka , 19 g tłuszczu , 48 g węglowodanów
 PODWIECZOREK - 256 kcal : 11g białka , 17 g tłuszczu , 49 g węglowodanów RAZEM : ok 1168

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