

LW- GOPS/MOPS Przedszkole	
2021-11-15 poniedziałek	Śniadanie
	Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy pszenno-żytni Bułka pszenna długa krojona Masło extra 82% Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona Dżem Pomidor Kawa zbożowa z mlekiem
	II ŚN
	Marchew gotowana Jogurt brzoskwiniowy 150g
	Obiad
	Brokułowa z ryżem * Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () Sos jogurtowo-truskawkowy* Kompot owocowy* z/c
	PD
	Banan 1szt.
	E: 1465.46 kcal; B: 51.34 g; T: 34.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; W: 242.08 g; W tym cukry: 111.25 g; Bł.: 14.37 g; Sól: 2.74 g; WW: 22.90 Por; Ener. z B: 14.01 %; Ener. z W: 62.16 %; Ener. z T: 21.48 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 2746.31 mg;

LW- GOPS/MOPS Przedszkole	
2021-11-16 wtorek	Śniadanie Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy pszenno-żytni Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, pa rz w osłonce niejadalnej) Ogórek kiszony Bułka pszenna długa krojona Krem orzechowo-nugatowy Kakao z mlekiem
	II ŚN Banan 1 szt. Jabłko 1 szt
	Obiad Grochowa z ziemniakami * Mięso z szynki wieprzowej Sos własny Surówka z kapusty pekińskiej Kompot owocowy* z/c
	PD Budyń o smaku śmietankowym z/c
	E: 1651.00 kcal; B: 61.12 g; T: 56.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; W: 229.52 g; W tym cukry: 136.21 g; Bł.: 15.85 g; Sól: 4.10 g; WW: 21.40 Por; Ener. z B: 14.81 %; Ener. z W: 51.77 %; Ener. z T: 30.99 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 2751.67 mg;

LW- GOPS/MOPS Przedszkole	
2021-11-17 środa	Śniadanie
	Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy pszenno-żytni Masło extra 82% Ser żółty Sałata zielona Bułka pszenna długa krojona Dżem Mleko Płatki czekoladowe Herbata czarna granulowana z/c
	II ŚN
	Koktajl bananowy
Obiad	Krupnik jęczmienny * Ziemniaki Befszyk mielony wieprzowy z cebulką Buraczki oprószane Kompot owocowy* z/c
	PD
	Gruszka
E: 1647.81 kcal; B: 57.38 g; T: 57.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; W: 233.28 g; W tym cukry: 99.57 g; Bł.: 15.70 g; Sól: 5.07 g; WW: 21.79 Por; Ener. z B: 13.93 %; Ener. z W: 52.82 %; Ener. z T: 31.55 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 2516.90 mg;	

LW- GOPS/MOPS Przedszkole	
2021-11-18 czwartek	Śniadanie Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy pszenno-żytni Masło extra 82% Szyńka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona Papryka świeża Bułka pszenna długa krojona Pasta z twarogu waniliowa Kawa zbożowa z mlekiem
	II ŚN Mandarynka Herbatniki
	Obiad Barszcz biały z ziemniakami* Risotto z mięsem wieprz i warzywami* Sos pomidorowy Kompot owocowy* z/c
	PD Biszkopty
	E: 1152.11 kcal; B: 44.84 g; T: 30.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.07 g; W: 178.31 g; W tym cukry: 49.49 g; Bł.: 10.62 g; Sól: 2.68 g; WW: 16.83 Por; Ener. z B: 15.57 %; Ener. z W: 58.22 %; Ener. z T: 24.16 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 1631.12 mg;

LW- GOPS/MOPS Przedszkole	
2021-11-19 piątek	Śniadanie
	Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy pszenno-żytni Masło extra 82% Pasta z jaj Ogórek świeży Kakao z mlekiem
	II ŚN
	Drożdżówka mini 50g Jogurt brzoskwiowy 150g
PD	Obiad
	Dyniowa z makaronem* Ryba smażona (Miruna) Ziemniaki Surówka z kapusty kiszzonej Kompot owocowy* z/c
PD	Wafelki
	E: 1292.21 kcal; B: 48.28 g; T: 49.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; W: 165.99 g; W tym cukry: 41.22 g; Bł.: 9.68 g; Sól: 3.14 g; WW: 15.63 Por; Ener. z B: 14.95 %; Ener. z W: 48.38 %; Ener. z T: 34.26 %; Ener. z Bł.: 1.50 %; K: 2046.46 mg;

LW- GOPS/MOPS Przedszkole	
2021-11-22 poniedziałek	Śniadanie
	II ŚN
	Obiad

LW- GOPS/MOPS Przedszkole	
2021-11-23 wtorek	Śniadanie
	Kawa zbożowa z mlekiem Bułka pszenna długa krojona Masło extra 82% Chleb razowy pszenno-żytni Chleb mieszany pszenno-żytni Twarożek na słodko Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej Papryka świeża
	II ŚN
Obiad	Wafle ryżowe Krem orzechowo-nugatowy
	Jarzynowa z zacierką *-podstawa Filet z kurczaka pieczony w ziołach Sos pietruszkowy* Ziemniaki Surówka wykwinna b/c Kompot owocowy* z/c
E: 1237.25 kcal; B: 63.29 g; T: 36.94 g; Kw. tł. nasy.: 12.98 g; W: 166.99 g; W tym cukry: 46.58 g; Bł.: 11.27 g; Sól: 3.35 g; WW: 15.66 Por; Ener. z B: 20.46 %; Ener. z W: 50.34 %; Ener. z T: 26.87 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 2361.85 mg;	

LW- GOPS/MOPS Przedszkole	
2021-11-24 środa	Śniadanie
	Herbata czarna granulowana z/c Bułka pszenna długa krojona Masło extra 82% Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy pszenno-żytni Serek homo. naturalny Dżem Pomidor Mleko Płatki czekoladowe
	II ŚN
	Jogurt naturalny z owsianką i owocami
Obiad	Rosół z makaronem * Pieczeń rzymska wieprzowa Sos jarzynowy * Ziemniaki Surówka z selera i marchwi () Kompot owocowy* z/c
	E: 1385.59 kcal; B: 60.69 g; T: 32.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.85 g; W: 220.38 g; W tym cukry: 77.61 g; Bł.: 17.01 g; Sól: 3.64 g; WW: 20.40 Por; Ener. z B: 17.52 %; Ener. z W: 58.71 %; Ener. z T: 21.21 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 2767.30 mg;

LW- GOPS/MOPS Przedszkole	
2021-11-25 czwartek	Śniadanie
	Kakao z mlekiem Chleb mieszany pszenno-żytni Bułka pszenna długa krojona Chleb razowy pszenno-żytni Masło extra 82% Twarożek z natką Połędwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej Papryka świeża
	II ŚN
	Biszkopty
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * Sos boloński z mięsa wieprz łop* Makaron Kompot owocowy* z/c
	E: 1293.38 kcal; B: 61.02 g; T: 39.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; W: 177.14 g; W tym cukry: 37.39 g; Bł.: 8.51 g; Sól: 2.89 g; WW: 16.94 Por; Ener. z B: 18.87 %; Ener. z W: 52.15 %; Ener. z T: 27.47 %; Ener. z Bł.: 1.32 %; K: 1688.35 mg;

LW- GOPS/MOPS Przedszkole	
2021-11-26 piątek	Śniadanie
	Płatki kukurydziane na mleku Herbata czarna granulowana z/c Bułka pszenna długa krojona Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy pszenno-żytni Masło extra 82% Jajko gotowane Miód (25g) Ogórek świeży
	Gruszka
Obiad	Ogórkowa z ryżem * Pulpet rybny (Miruna) Sos koperkowy * Ziemniaki Surówka z kapusty kiszzonej Kompot owocowy* z/c
	E: 1217.18 kcal; B: 45.45 g; T: 30.18 g; Kw. tł. nasy.: 10.91 g; W: 196.40 g; W tym cukry: 53.83 g; Bł.: 14.21 g; Sól: 4.04 g; WW: 18.14 Por; Ener. z B: 14.94 %; Ener. z W: 59.87 %; Ener. z T: 22.32 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 1926.43 mg;

LW- GOPS/MOPS Przedszkole	
2021-11-29 poniedziałek	Śniadanie
	Chleb mieszany pszenno-żytni Chleb razowy pszenno-żytni Bułka pszenna długa krojona Masło extra 82% Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona Dżem Pomidor Kawa zbożowa z mlekiem
	II ŚN
	Marchew gotowana Jogurt brzoskwiniowy 150g
	Obiad
	Fasolowa z ziemniakami * Makaron Mus z truskawek* Sos jogurtowy z twarogiem z/c Kompot owocowy* z/c
	PD
	Banan 1szt.
	E: 1440.92 kcal; B: 54.13 g; T: 29.60 g; Kw. tł. nasy.: 12.79 g; W: 247.78 g; W tym cukry: 113.65 g; Bł.: 17.49 g; Sól: 2.35 g; WW: 23.17 Por; Ener. z B: 15.03 %; Ener. z W: 63.93 %; Ener. z T: 18.49 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 2658.40 mg;

LW- GOPS/MOPS Przedszkole	
2021-11-30 wtorek	Śniadanie
	II ŚN
	Obiad

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>, <miasto>

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,

T - Tłuszcz,

W - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Bł. - Błonnik pokarmowy,

Ener. z B - % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

Ener. z W - % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,