

TYDZIEŃ I (03.06-09.06)

LEKKOSTRAWNA

ŚNIADANIE

| | poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
|---------------------------|---------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|--|----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| Zupa mleczna 300ml | makaron na mleku | kasza kukurydziana | zacierki na mleku | płatki owsiane górskie | płatki jęczmienne | kasza manna | ryż na mleku |
| Pieczyno | Chleb pszenny(70g) 2 kromki | Chleb pszenny(70g) 2 kromki | Chleb pszenny(70g) 2 kromki | Chleb pszenny(70g) 2 kromki | Chleb pszenny(70g) 2 kromki | Chleb pszenny(70g) 2 kromki | Chleb pszenny(70g) 2 kromki |
| Butka | Kajzerka(60g) 1 sztuka | Kajzerka(60g) 1 sztuka | Kajzerka(60g) 1 sztuka | Kajzerka(60g) 1 sztuka | Kajzerka(60g) 1 sztuka | Kajzerka(60g) 1 sztuka | |
| Nabiał | Masło śmietankowe(10g) | Masło śmietankowe(10g) | Masło śmietankowe(10g) | Masło śmietankowe(10g) | Masło śmietankowe(10g) | Masło śmietankowe(10g) | Masło śmietankowe(10g) |
| Dodatki | Twarożek z koperkiem (100g) | Mozzarella(60g) 3 plastry | Jajko gotowane(100g) 2 sztuki | Szynka wiejska(40g) 2 plastry | Ser żółty(40g)2 plastry | Szynka drobiowa(60g) 3 plastry | Mozzarella(40g) 2 plastry |
| | Szynka babuni(40g) 2 plastry | Szynkowa(40g) 2 plastry | Szynka sopočka(40g) 2 plastry | Ser żółty(20g)1 plaster Hummus(40g) | Jajko gotowane(100g) 2 sztuki | Pasta koperkowa(50g) | Szynka wieprzowa(40g) 2 plastry |
| Warzywa/Owoce | Jabłko 1 sztuka | Pomidor bez skóry (50g) | Pomidor bez skórki(100g) | Sałata(1g) | Jabłko 1 sztuka | Pomidor bez skórki(50g) | Jabłko 1 sztuka |
| | Sałata(1g) | Sałata(1g) | | | Sałata(1g) | Sałata(1g) | Sałata(1g) |
| Śłodkie | Butka mleczna(40g) | Chrupki kukurydziane(20g) | | Wafle ryżowe(10g) | | | Kisiel owocowy(150g) |
| Alergeny | MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR | MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR | MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR | MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR | MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR | MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR | MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR |

TYDZIEŃ I (03.06-09.06)

LEKKOSTRAWNA

OBIAD

| | poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
|----------------------|---|--------------------------|---|------------------------------------|--|----------------------------------|---|
| Zupa 350ml | Wiosenna | Jarzynowa | Barszcz czerwony | Koperkowa | Krupnik | Jarzynowa zabelana | Rosół z makronem jasnym |
| Mięso | Frykadelki w sosie koperkowym(100g) | Pierogi z mięsem(5szt.) | Filet drobiowy gotowany w sosie własnym(100g) | Gulasz wieprzowy w warzywach(100g) | Makaron jasny z jogurtem i truskawkami(300g) | Pulpety w sosie koperkowym(200g) | Sztuka mięsa w sosie pieczeniowym(100g) |
| Dodatki | Ziemniaki z koperkiem(150g) | | Ziemniaki z koperkiem(150g) | Kasza jęczmienna pertowa(150g) | | Kasza jęczmienna(150g) | Ziemniaki z koperkiem(150g) |
| Warzywa | Jarzynka na ciepło(100g) | Buraczki na ciepło(100g) | Marchewka gotowana z masłem(100g) | Duszone buraczki(100g) | Jabłko 1 sztuka | Warzywa gotowane(100g) | Marchewka gotowana(100g) |
| Napój | Kompot owocowy bez cukru(sam wywar)-200ml | Mięta 200ml | Kompot owocowy bez cukru(sam wywar)-200ml | Mięta(200ml) | Kompot owocowy bez cukru(sam wywar)-200ml | Mięta 200ml | Kompot owocowy bez cukru(sam wywar)-200ml |
| Alergeny | MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR | MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR | MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR | MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR | MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR | MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR | MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR |

TYDZIEŃ I (03.06-09.06)

LEKKOSTRAWNA

KOLACJA

| | poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
|----------------------|---------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| Pieczyno | Chleb pszenny(105g) 3 kromki | Chleb pszenny(105g) 3 kromki | Chleb pszenny(105g) 3 kromki | Chleb pszenny(105g) 3 kromki | Chleb pszenny(105g) 3 kromki | Chleb pszenny(105g) 3 kromki | Chleb pszenny(105g) 3 kromki |
| Nabiał | Masto śmietankowe(10g) | Masto śmietankowe(10g) | Masto śmietankowe(10g) | Masto śmietankowe(10g) | Masto śmietankowe(10g) | Masto śmietankowe(10g) | Masto śmietankowe(10g) |
| Dodatki | Ser żółty(60g) 3 plastry | Szynka parzona(40g) 2 plastry | Ser biały(100g) | Szynka miódowa(40g) 2 plastry | Mozzarella(60g) 3 plastry | Ser twarogowy koperkowy(90g) | Mozzarella(40g) 2 plastry |
| | Hummus(40g) | Lekka pasta mięsno-jajeczna (50g) | Dżem(45g) | Pasta jajeczno-koperkowa(50g) | Twaróg(50g) Miód(25g) | Szynka babuni(40g) 2 plastry | Szynka wieprzowa(40g) 2 plastry |
| Warzywa/Owoce | Salata(1g) | Salata(1g) | Salata(1g) | Salata(1g) | Salata(1g) | Salata(1g) | Salata(1g) |
| | Pomidor bez skóry(100g) | Chrupki kukurydziane(30g) | Jabłko 1 sztuka | Pomidor bez skóry(100g) | Chrupki kukurydziane(20g) | Jabłko 1 sztuka | Pomidor bez skóry(100g) |
| | Jabłko 1 sztuka | | | | | | |
| Alergeny | MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR | MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR | MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR | MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR, RYB | MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR | MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR | MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR |

| | | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|---|
| <p>Poniedziałek: Wartość energetyczna: 1862 kcal Białko ogółem: 89.06 Tłuszcz: 61.47 Węglowodany ogółem: 251.23 g Błonnik pokarmowy: 21.61 gg Węglowodany przyswajalne: 155.46 g Sól: 5.56 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 52.56 g</p> | <p>Wtorek: Wartość energetyczna: 1807 kcal Białko ogółem: 91.17 g Tłuszcz: 49.97 g Węglowodany ogółem: 257.39 g Błonnik pokarmowy: 21.26 g Węglowodany przyswajalne: 209.78 g Sól: 6.31 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.66 g</p> | <p>Środa: Wartość energetyczna: 1866 kcal Białko ogółem: 97.12 g Tłuszcz: 45.89 g Węglowodany ogółem: 278.34 g Błonnik pokarmowy: 25.76 g Węglowodany przyswajalne: 222.24 g Sól: 4.49 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.08 g</p> | <p>Czwartek: Wartość energetyczna: 1878 kcal Białko ogółem: 89.76 g Tłuszcz: 53.18 g Węglowodany ogółem: 273.71 g Błonnik pokarmowy: 23.20 g Węglowodany przyswajalne: 167.48 g Sól: 5.97 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.35 g</p> | <p>Piątek: Wartość energetyczna: 1821 kcal Białko ogółem: 92.41 g Tłuszcz: 56.32 g Węglowodany ogółem: 241.44 g Błonnik pokarmowy: 22.49 g Węglowodany przyswajalne: 172.51 g Sól: 6.04 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.48 g</p> | <p>Sobota: Wartość energetyczna: 1828 kcal Białko ogółem: 92.11 g Tłuszcz: 56.94 g Węglowodany ogółem: 246.77 g Błonnik pokarmowy: 25.42 g Węglowodany przyswajalne: 159.24 g Sól: 5.35 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.80 g</p> | <p>Niedziela: Wartość energetyczna: 1977 kcal Białko ogółem: 97.43 g Tłuszcz: 57.63 g Węglowodany ogółem: 286.44 g Błonnik pokarmowy: 27.08 g Węglowodany przyswajalne: 241.87 g Sól: 6.50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.18 g</p> |
|---|--|---|--|--|--|---|