

## TYDZIEŃ II

LEKKOSTRAWNA

### ŚNIADANIE

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<b>Zupa mleczna 300ml</b>	makaron na mleku	kasza kukurydziana	zacierki na mleku	płatki owsiane górskie	płatki jęczmienne	kasza manna	ryż na mleku
<b>Pieczyno</b>	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
<b>Butka</b>	Kajzerka(60g) 1 sztuka	Kajzerka(60g) 1 sztuka	Kajzerka(60g) 1 sztuka	Kajzerka(60g) 1 sztuka	Kajzerka(60g) 1 sztuka	Kajzerka(60g) 1 sztuka	
<b>Nabiał</b>	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)
<b>Dodatki</b>	Jajko gotowane(100g) 2 sztuki	Mozarella light(60g) 3 plastry	Ser biały(90g)	Szynka wiejska(40g) 2 plastry	Ser żółty(40g) 2 plastry	Szynka drobiowa(60g) 3 plastry	Ser żółty(40g) 2 plastry
	Polędwica sopocka(40g) 2 plastry	Dżem(45g)	Miód(25g)	Hummus(50g) 2 łyżki	Jajko gotowane(100g) 2 sztuki	Ser biały(25g)	Szynka krakowska(60g) 3 plastry
<b>Warzywa/Owoce</b>	Jabłko 1 sztuka	Pomidor bez skóry (50g)	Pomidor bez skórki(100g)	Sałata(1g)	Pomidor(50g)	Pomidor bez skórki(50g)	Jabłko 1 sztuka
	Sałata(1g)	Sałata(1g)			Sałata(1g)		Sałata(1g)
<b>Stodkie</b>	Butka mleczna(40g)	Butka maślana(55g)		Butka maślana(55g)			
<b>Alergeny</b>	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 II

LEKKOSTRAWNA

### OBIAD

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<b>Zupa 350ml</b>	Krupnik	Z botwinką	Wiosenna	Zacierkowa	Koperkowa	Zielona jarzynowa z kaszą	Jarzynowa
<b>Mięso</b>	Pulpet w sosie serowo-koperkowym(100g)	Pierogi bolognese(5szt.)	Duszona kurczak z sosie koperkowym(100g)	Klops w sosie pomidorowym(100g)	Pierogi z serem w polewce jogurtowo-owocowej(5szt.)	Szarpana wieprzowina w sosie warzywnym(200g)	Kurczak duszony w sosie własnym(100g)
<b>Dodatki</b>	Makaron jasny(150g)		Ziemniaki z koperkiem(150g)	Kasza jęczmienna perłowa(150g)		Kasza jęczmienna(150g)	Ziemniaki z koperkiem(150g)
<b>Warzywa</b>	Brokuł(100g)	Fasolka szparagowa gotowana z masłem(100g)	Jarzynka(100g)	Buraczki na ciepło(100g)		Mieszanka królewska(100g)	Brokuł(100g)
<b>Napój</b>	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
<b>Alergeny</b>	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 II

LEKKOSTRAWNA

### KOLACJA

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<b>Pieczycwo</b>	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
<b>Nabiał</b>	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)
<b>Dodatki</b>	Ser żółty(60g) 3 plastry	Szynka parzona(40g) 2 plastry	Jajko gotowane(100g) 2 sztuki	Serek kanapkowy(100g)	Mozarella light(60g) 3 plastry	Ser twarogowy koperkowy(90g)	Hummus(40g) 2 łyżki
	Hummus(40g) 2 łyżki	Lekka pasta mięsno-jajeczna (50g) 2 łyżki	Szynka z kotta(40g) 2 plastry	Pasta jajeczno-koperkowa(50g)	Pasta pietruszkowa(50g)	Szynka drobiowa(40g) 2 plastry	Jajko gotowane(100g) 2 sztuki
					Wafle ryżowe 3 sztuki	Wafle ryżowe 3 sztuki	Kisiel owocowy(200ml)
<b>Warzywa/Owoce</b>	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(30g)	Jabłko 1 sztuka	Pomidor bez skóry(100g)
	Jabłko 1 sztuka	1/2 banana(40g)					
<b>Alergeny</b>	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

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Wartość energetyczna: 1972 kcal	Wartość energetyczna: 1919 kcal	Wartość energetyczna: 1806 kcal	Wartość energetyczna: 1880 kcal	Wartość energetyczna: 1953 kcal	Wartość energetyczna: 1854 kcal	Wartość energetyczna: 1862 kcal
Białko ogółem: 97.02 g	Białko ogółem: 94.85 g	Białko ogółem: 92.32 g	Białko ogółem: 92.26 g	Białko ogółem: 107.75 g	Białko ogółem: 102.06 g	Białko ogółem: 100.86 g
Tłuszcz: 72.85 g	Tłuszcz: 67.24 g	Tłuszcz: 60.28 g	Tłuszcz: 67.81 g	Tłuszcz: 65.70 g	Tłuszcz: 60.09 g	Tłuszcz: 68.17 g
Kw. tł. nasy.: 33.99 g	Kw. tł. nasy.: 19.75 g	Kw. tł. nasy.: 21.52 g	Kw. tł. nasy.: 13.00 g	Kw. tł. nasy.: 25.73 g	Kw. tł. nasy.: 20.50 g	Kw. tł. nasy.: 26.74 g
Węglowodany ogółem: 241.33 g	Węglowodany ogółem: 245.38 g	Węglowodany ogółem: 234.22 g	Węglowodany ogółem: 235.24 g	Węglowodany ogółem: 239.72 g	Węglowodany ogółem: 233.16 g	Węglowodany ogółem: 227.96 g
W tym cukry: 199.90 g	W tym cukry: 193.36 g	W tym cukry: 201.19 g	W tym cukry: 204.32 g	W tym cukry: 142.43 g	W tym cukry: 187.59 g	W tym cukry: 161.13 g
Błonnik pok.: 21.29 g	Błonnik pok.: 22.62 g	Błonnik pok.: 23.30 g	Błonnik pok.: 19.72 g	Błonnik pok.: 17.62 g	Błonnik pok.: 15.27 g	Błonnik pok.: 22.00 g
Sól: 3.73 g	Sól: 5.72 g	Sól: 4.39 g	Sól: 4.48 g	Sól: 3.88 g	Sól: 4.51 g	Sól: 4.88 g