

TYDZIEŃ III (27.05-02.06)

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(105g) 3 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	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)
Dodatki	Mozzarella(40g) 2 plastry	Twaróg z koperkiem(60g)	Polędwica drobiowa(60g) 3 plastry	Pasta mięsno-jajeczna(80g)	Ser żółty(40g) 2 plastry	Szynka wędzona(60g) 3 plastry	Ser żółty(40g) 2 plastry
	Szynka smakowita(60g) 3 plastry	Krakowska(40g) 2 plastry	Ser żółty(40g) 2 plastry	Szynka wiejska(40g) 2 plastry	Jajko gotowane(100g) 2 sztuki	Serek koperkowy(50g)	Polędwica drobiowa(40g) 2 plastry
Warzywa/Owoce	Jabłko 1 sztuka	Pomidor bez skórki (50g)	Pomidor bez skórki(100g)	Sałata(1g)	Pomidor bez skórki(50g)	Pomidor bez skórki(50g)	Jabłko 1 sztuka
	Sałata(1g)	Sałata(1g)			Jabłko 1 sztuka		Sałata(1g)
	Sałata(1g)	Sałata(1g)			Sałata(1g)		Sałata(1g)
Stodkie	Butka mleczna(40g)	Butka maślana(55g)		Butka maślana(55g)			
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 III (27.05-02.06)

LEKKOSTRAWNA

OBIAD

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa 350ml	Koperkowa	Marchewkowa	Krupnik	Rosół z makaronem jasnym	Pomidorowa z ziemniakami	Zaciekowa	Jarzynowa
Mięso	Sos bolognese(100g)	Duszone udko z kurczaka(100g)	Odwrócony gotąbek w sosie pomidorowym(100g)	Gulasz wieprzowy(200g)	Naleśniki z serem z jabłkiem prażonym w sosie truskawkowym(2szt.)	Klops w sosie pomidorowym(100g)	Schab duszony w sosie własnym(100g)
Dodatki	Makaron jasny(200g)	Ziemniaki z koperkiem(200g)	Ziemniaki z koperkiem(200g)	Kasza jęczmienna(200g)		Kasza jęczmienna(200g)	Ziemniaki z koperkiem(200g)
Warzywa	Jarzynka gotowana(100g)	Buraczki duszone(100g)	Marchew gotowana(100g)	Buraczki duszone(100g)		Jarzynka na ciepło(100g)	Marchewka gotowana z masłem(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 III (27.05-02.06)

LEKKOSTRAWNA

KOLACJA

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Pieczycwo	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	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)
Dodatki	Ser żółty(60g) 3 plastry	Szynka parzona(40g) 2 plastry	Jajko gotowane(100g) 2 sztuki	Serek kanapkowy(100g)	Mozzarella(60g) 3 plastry	Ser twarogowy koperkowy(90g)	Hummus(40g) Ser żółty(20g) 1 plaster
	Lekka pasta mięsno-jajeczna (50g)	Hummus(40g)	Szynka z kotta(40g) 2 plastry	Pasta jajeczno-koperkowa(50g)	Pasta pietruszkowa(50g)	Szynka drobiowa(40g) 2 plastry	Żywiecka(40g) 2 plastry
					Wafle ryżowe 3 sztuki	Wafle ryżowe 3 sztuki	
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(30g)	Jabłko 1 sztuka	Pomidor bez skóry(100g)
	Jabłko 1 sztuka	1/2 banana(40g)					
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

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Wartość energetyczna: 1876 kcal	Wartość energetyczna: 1848 kcal	Wartość energetyczna: 1958 kcal	Wartość energetyczna: 1939 kcal	Wartość energetyczna: 1827 kcal	Wartość energetyczna: 1940 kcal	Wartość energetyczna: 1790 kcal
Białko ogółem: 101.08 g	Białko ogółem: 100.60 g	Białko ogółem: 101.32 g	Białko ogółem: 91.84 g	Białko ogółem: 91.66 g	Białko ogółem: 100.34 g	Białko ogółem: 105.06 g
Tłuszcz: 57.56 g	Tłuszcz: 58.83 g	Tłuszcz: 57.31 g	Tłuszcz: 57.12 g	Tłuszcz: 55.95 g	Tłuszcz: 57.37 g	Tłuszcz: 59.93 g
Kw. tł. nasy.: 29.81 g	Kw. tł. nasy.: 22.95 g	Kw. tł. nasy.: 27.53 g	Kw. tł. nasy.: 23.44 g	Kw. tł. nasy.: 25.88 g	Kw. tł. nasy.: 21.44 g	Kw. tł. nasy.: 31.51 g
Węglowodany ogółem: 250.07 g	Węglowodany ogółem: 240.77 g	Węglowodany ogółem: 267.83 g	Węglowodany ogółem: 274.00 g	Węglowodany ogółem: 247.83 g	Węglowodany ogółem: 265.22 g	Węglowodany ogółem: 216.96 g
W tym cukry: 225.77 g	W tym cukry: 208.75 g	W tym cukry: 232.37 g	W tym cukry: 194.34 g	W tym cukry: 185.66 g	W tym cukry: 234.13 g	W tym cukry: 192.59 g
Błonnik pok.: 23.76 g	Błonnik pok.: 24.85 g	Błonnik pok.: 19.87 g	Błonnik pok.: 19.74 g	Błonnik pok.: 16.77 g	Błonnik pok.: 25.17 g	Błonnik pok.: 18.55 g
Sól: 5.47 g	Sól: 6.47 g	Sól: 4.03 g	Sól: 6.57 g	Sól: 4.27 g	Sól: 5.50 g	Sól: 4.61 g