

## TYDZIEŃ II

NORMALNA

### ŚNIADANIE

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Z .M. 300ml.	makaron na mleku	kasza kukurydziana	zacierki na mleku	płatki owsiane górskie	płatki jęczmienne	kasza manna	ryż na mleku
Pieczyno	Chleb pszenny(70g) 2 kromka	Chleb pszenny(70g) 2 kromka	Chleb pszenny(70g) 2 kromka	Chleb pszenny(70g) 2 kromka	Chleb pszenny(70g) 2 kromka	Chleb pszenny(70g) 2 kromka	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	Jajko gotowane(100g) 2 sztuka	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	Szynka krakowska(40g) 2 plastry	Miód(25g)	Hummus(50g) 2 łyżki	Jajko gotowane(100g) 2 sztuki	Ser biały(50g)	Szynka krakowska(60g) 3 plastry
Warzywa	Rzodkiewka 2 sztuki	Ogórek zielony(100g)	Pomidor(100g)	Rzodkiewka 2 sztuki	Ogórek zielony(50g)	Pomidor(50g)	Rzodkiewka 2 sztuki
	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)
	Pomidor(50g)	Papryka czerwona(50g)	Rukola (10g)	Papryka czerwona(50g)	Rukola(10g)	Papryka czerwona(50g)	Ogórek zielony(50g)
Alergeny	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR

## TYDZIEŃ II

NORMALNA

### OBIAD

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<b>Zupa</b> 350ml	Gulaszowa	Z botwinką	Wiosenna	Zacierkowa	Pieczarkowa	Zielona jarzynowa z kaszą	Ogórkowa
<b>Mięso</b>	Pieczone kotlety mielone(100g)	Pierogi bolognese(5szt.)	Kotlet z kurczaka(100g)	Klops w sosie pomidorowym(100g)	Pierogi z serem w polewce jogurtowo-owocowej(5szt.)	Wieprzowina w sosie warzywnym(200g)	Kurczak pieczony(100g)
<b>Dodatki</b>	Ziemniaki z koperkiem(150g)		Ziemniaki z koperkiem(150g)	Kasza jęczmienna pertowa(150g)		Ziemniaki z koperkiem(150g)	Ziemniaki z koperkiem(150g)
<b>Warzywa</b>	Mizeria(100g)	Surówka wiosenna z kapusty pekińskiej(100g)	Salata mastowa z jogurtem(150g)	Surówka z białej kapusty(100g)		Salata lodowa z dodatkami(150g)	Marchewka tarta z jabłkiem(150g)
	Kalafior(100g)	Fasola gotowana(100g)	Jarzynka(100g)	Buraczki na ciepło(100g)	Brokuł(100g)		
<b>Napój</b>	Kompot owocowy bez cukru(200ml)	Mieta(200ml)	Kompot owocowy bez cukru(200ml)	Mieta(200ml)	Kompot owocowy bez cukru(200ml)	Mieta(200ml)	Kompot owocowy bez cukru(200ml)
	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR

## TYDZIEŃ II

NORMALNA

### KOLACJA

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<b>Pieczycwo</b>	Chleb pszenney(105g) 3 kromki	Chleb pszenney(105g) 3 kromki	Chleb pszenney(105g) 3 kromki	Chleb pszenney(105g) 3 kromki	Chleb pszenney(105g) 3 kromki	Chleb pszenney(105g) 3 kromki	Chleb pszenney(105g) 3 kromki
<b>Nabiał</b>	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)
<b>Dodatki</b>	Ser żółty(60g) 3 plastry	Szynka parzona(40g) 2 plastry	Jajko gotowane(50g) 1 sztuka	Serek kanapkowy(100g)	Mozarella light(60g) 3 plastry	Ser twarogowy koperkowy(90g)	Hummus(40g) 2 łyżki
	Hummus(40g) 2 łyżki	Pasta mięsno-jajeczna (50g) 2 łyżki	Szynka z kotta(40g) 2 plastry	Pasta jajeczno-koperkowa(50g)	Pasta z tuńczyka(50g)	Szynka drobiowa(40g) 2 plastry	Jajko gotowane(100g) 2 sztuki
<b>Warzywa/Owoce</b>	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)
	Pomidor(50g)	Rzodkiewka 2 sztuki	Ogórek(50g)	Rukola(50g)	Rzodkiewka 2 sztuki	Ogórek(50g)	Rzodkiewka 2 sztuki
	Jabłko 1 sztuka	Papryka czerwona(50g)	Pomidor(50g)	Ogórek(50g)	Pomidor(50g)	Papryka czerwona(50g)	Pomidor(50g)
<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

<b>Poniedziałek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Środa</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Piątek</b>	<b>Sobota</b>	<b>Niedziela</b>
Wartość energetyczna: 2076 kcal Białko ogółem: 99.20 g Tłuszcz: 71.88 g Kw. tł. nasy.: 33.02 g Węglowodany ogółem: 272.43 g W tym cukry: 183.89 g Błonnik pok.: 32.68 Sól: 5.95 g	Wartość energetyczna: 2072 kcal Białko ogółem: 88.32 g Tłuszcz: 69.78 g Kw. tł. nasy.: 21.01 g Węglowodany ogółem: 290.77 g W tym cukry: 227.77 g Błonnik pok.: 41.10 g Sól: 7.21 g	Wartość energetyczna: 1775 kcal Białko ogółem: 90.97 g Tłuszcz: 62.16 g Kw. tł. nasy.: 24.54 g Węglowodany ogółem: 226.07 g W tym cukry: 191.45 g Błonnik pok.: 26.35 g Sól: 4.45 g	Wartość energetyczna: 1940 kcal Białko ogółem: 90.03 g Tłuszcz: 73.14 g Kw. tł. nasy.: 49.03 g Węglowodany ogółem: 245.46 g W tym cukry: 204.56 g Błonnik pok.: 30.08 g Sól: 4.49 g	Wartość energetyczna: 2025 kcal Białko ogółem: 87.32 g Tłuszcz: 72.60 g Kw. tł. nasy.: 28.09 g Węglowodany ogółem: 268.77 g W tym cukry: 182.14 g Błonnik pok.: 30.41 g Sól: 3.85 g	Wartość energetyczna: 1819 kcal Białko ogółem: 101.38 g Tłuszcz: 62.36 g Kw. tł. nasy.: 22.02 g Węglowodany ogółem: 223.24 g W tym cukry: 192.50 g Błonnik pok.: 22.58 g Sól: 5.38 g	Wartość energetyczna: 2000 kcal Białko ogółem: 101.99 g Tłuszcz: 71.69 g Kw. tł. nasy.: 29.22 g Węglowodany ogółem: 253.93 g W tym cukry: 213.94 g Błonnik pok.: 34.71 g Sól: 4.33 g