

TYDZIEŃ III (27.05-02.06)

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
Pieczycwo	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	Mozzarella(40g) 2 plastry	Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką(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	Rukola(10g)	Jabłko 1 sztuka	Rzodkiewka 2sztuki	Ogórek zielony(50g)	Rzodkiewka 2 sztuka	Ogórek zielony(50g)	Rzodkiewka 2 sztuki
	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)
	Pomidor(50g)	Papryka(30g)	Salata lodowa(10g)	Papryka czerwona(50g)	Pomidor(50g)	Papryka czerwona(50g)	Pomidor(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 III (27.05-02.06)

NORMALNA

OBIAD

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa 350ml	Koperkowa	Ogórkowa	Krupnik	Rosół z makaronem jasnym	Pomidorowa z ziemniakami	Zacierkowa	Ogórkowa
Mięso	Sos bolognese(100g)	Pieczone udko z kurczaka(100g)	Odwrócony gołąbek w sosie pomidorowym(100g)	Gulasz wieprzowy(100g)	Naleśniki z serem z jabłkiem prażonym w sosie truskawkowym(2szt.)	Klops w sosie pomidorowym(100g)	Schabowy(100g)
Dodatki	Makaron jasny(200g)	Ziemniaki z koperkiem(200g)	Ziemniaki z koperkiem(200g)	Kasza jęczmienna(200g)		Kasza gryczana(200g)	Ziemniaki z koperkiem(200g)
Warzywa	Mizeria(100g)	Surówka wiosenna z kapusty pekińskiej(100g)	Salata masłowa z jogurtem(100g)	Brokuł(100g)		Salata lodowa z dodatkami(rzodkiewka, ogórek, papryka)+vinegrette(100g)	Marchewka tarta z jabłkiem(100g)
	Jarzyńska gotowana(100g)	Fasola szparagowa z masłem(100g)	Marchew gotowana(100g)	Buraczki zimne(100g)		Jarzyńska na ciepło(100g)	Kalafior(100g)
Napój	Kompot owocowy bez cukru(200ml)	Mięta(200ml)	Kompot owocowy bez cukru(200ml)	Mięta(200ml)	Kompot owocowy bez cukru(200ml)	Mięta(200ml)	Kompot owocowy bez cukru(200ml)
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 III (27.05-02.06)

NORMALNA

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(50g) 1 sztuka	Serek kanapkowy(100g)	Mozzarella(60g) 3 plastry	Ser twarogowy koperkowy(90g)	Hummus(40g) Ser żółty(20g) 1 plaster
	Pasta mięsno-jajeczna (50g)	Hummus(40g)	Szynka z kotła(40g) 2 plastry	Pasta jajeczno-koperkowa(50g)	Pasta pieczarkowa(50g)	Szynka drobiowa(40g) 2 plastry	Żywiecka(40g) 2 plastry
Warzywa/Owoce	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)
	Pomidor(50g)	Rzodkiewka 2 sztuki	Ogórek(50g)	Rukola(10g)	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)
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:2037 kcal	Wartość energetyczna: 1917 kcal	Wartość energetyczna: 2030 kcal	Wartość energetyczna: 1933 kcal	Wartość energetyczna: 1884 kcal	Wartość energetyczna: 2016 kcal	Wartość energetyczna: 1839 kcal
Białko ogółem: 104.29 g	Białko ogółem: 90.06 g	Białko ogółem: 104.61 g	Białko ogółem: 92.42 g	Białko ogółem: 93.17 g	Białko ogółem: 102.21 g	Białko ogółem: 90.41 g
Tłuszcz: 59.20 g	Tłuszcz: 59.18 g	Tłuszcz: 58.35 g	Tłuszcz: 55.97 g	Tłuszcz: 56.48 g	Tłuszcz: 60.46 g	Tłuszcz: 60.88 g
Kw. tł. nasy.: 30.09 g	Kw. tł. nasy.: 23.27 g	Kw. tł. nasy.: 27.82 g	Kw. tł. nasy.: 22.55 g	Kw. tł. nasy.: 25.91 g	Kw. tł. nasy.: 21.58 g	Kw. tł. nasy.: 30.18 g
Węglowodany ogółem: 288.48 g	Węglowodany ogółem: 224.48 g	Węglowodany ogółem: 272.58 g	Węglowodany ogółem: 275.78 g	Węglowodany ogółem: 262.53 g	Węglowodany ogółem: 276.31 g	Węglowodany ogółem: 252.30 g
W tym cukry: 253.48 g	W tym cukry: 224.48 g	W tym cukry: 240.61 g	W tym cukry: 193.42 g	W tym cukry: 193.99 g	W tym cukry: 238.73 g	W tym cukry: 208.40 g
Błonnik pok.: 34.07 g	Błonnik pok.: 34.90 g	Błonnik pok.: 25.54 g	Błonnik pok.: 22.44 g	Błonnik pok.: 23.15 g	Błonnik pok.: 28.61 g	Błonnik pok.: 39.52 g
Sól: 5.82 g	Sól: 5.42 g	Sól: 4.06 g	Sól: 5.50 g	Sól: 4.28 g	Sól: 551 g	Sól: 6.47 g