

# TYDZIEŃ I(15.07.2024-21.07.2024)

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(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 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>	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
<b>Warzywa/Owoce</b>	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)	Sałata(1g)
<b>Śłodkie</b>	Butka mleczna(40g)	Chrupki kukurydziane(20g)		Wafle ryżowe(10g)			Kisiel owocowy(150g)
<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 I(15.07.2024-21.07.2024)

LEKKOSTRAWNA

### OBIAD

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<b>Zupa</b> 350ml	Wiosenna	Jarzynowa	Barszcz czerwony	Koperkowa	Krupnik	Jarzynowa zabelana	Rosół z makronem jasnym
<b>Mięso</b>	Frykadelki w sosie koperkowym(100g)	Pierogi z serem w polewie owocowo-jogurtowej(5szt.)	Filet drobiowy gotowany w sosie własnym(100g)	Gulasz tatarowy z warzywami(100g)	Makaron jasny z jogurtem i truskawkami(300g)	Pulpety w sosie koperkowym(200g)	Sztuka mięsa w sosie pieczeniowym(100g)
<b>Dodatki</b>	Ziemniaki z koperkiem(150g)		Ziemniaki z koperkiem(150g)	Kasza jęczmienna perłowa(150g)		Kasza jęczmienna(150g)	Ziemniaki z koperkiem(150g)
<b>Warzywa</b>	Jarzynka na ciepło(100g)		Marchewka gotowana z masłem(100g)	Duszone buraczki(100g)	Jabłko 1 sztuka	Warzywa gotowane(100g)	Marchewka gotowana(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 I(15.07.2024-21.07.2024)

LEKKOSTRAWNA

## KOLACJA

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<b>Pieczyno</b>	Chleb pszenny(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 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	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
<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(20g)	Jabłko 1 sztuka	Pomidor bez skóry(100g)
	Jabłko 1 sztuka						
<b>Dodatki</b>	Wafle ryżowe(20g) 2 sztuki	Chrupki kukurydziane(20g)	Wafle ryżowe(20g) 2 sztuki	Chrupki kukurydziane(20g)	Wafle ryżowe(20g) 2 sztuki	Chrupki kukurydziane(20g)	Wafle ryżowe(20g) 2 sztuki
<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