

TYDZIEŃ II

NORMALNA

ŚNIADANIE

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Z.M. 300ml.	płatki owsiane górskie	kasza kukurydziana	zacierki na mleku	makaron nitki	płatki jęczmienne	kasza manna	ryż na mleku
Pieczyno	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
Nabiał	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)
Dodatki	Jajko gotowane(100g) 2 sztuka	Mozzarella(40g) 2 plastry	Ser biały(100g)	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	Kiełbasa krakowska(40g) 2 plastry	Miód(25g)	Hummus(50g)	Jajko gotowane(100g) 2 sztuki	Ser biały(50g)	Kiełbasa krakowska(40g) 2 plastry
Warzywa	Rzodkiewka 2 sztuki	Ogórek zielony(100g)	Pomidor(100g)	Rzodkiewka 2 sztuki	Ogórek zielony(50g)	Pomidor(50g)	Rzodkiewka 2 sztuki
	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(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
Zupa 350ml	Brokułowa	Ogórkowa	Krupnik	Rosół z makaronem jasnym	Pomidorowa z ziemniakami	Zacierkowa	Kapuśniak
Mięso	Pieczone kotlety mielone(100g)	Pierogi z serem w polewce owocowo-jogurtowej(5szt.)	Kotlet z kurczaka(100g)	Klops w sosie pomidorowym(100g)	Kluski leniwe z jabłkiem duszonym w polewce jogurtowej(250g)	Wieprzowina w sosie z warzywami duszonymi(200g)	Udko pieczone(100g)
Dodatki	Ziemniaki z koperkiem(150g)		Ziemniaki z koperkiem(150g)	Kasza jęczmienna perłowa(150g)		Kasza gryczana (150g)	Ziemniaki z koperkiem(150g)
Warzywa	Mizeria(100g)		Salata mastowa z jogurtem(100g)	Surówka z białej kapusty(100g)		Sałata lodowa z dodatkami(100g)	Marchewka tarta z jabłkiem(150g)
	Kalafior(100g)		Jarzynka(100g)	Fasolka szparagowa(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 II

NORMALNA

KOLACJA

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	
Pieczyno	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	
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 sztuka	Serek kanapkowy(100g)	Mozzarella(60g) 3 plastry	Pasta pieczarkowa(50g)	Hummus(40g)	
	Hummus(40g)	Pasta mięsno-jajeczna (50g)	Szynka z kotle(40g) 2 plastry	Pasta jajeczno-koperkowa(50g)	Ser twarogowo-koperkowy(90g)	Szynka drobiowa(40g) 2 plastry	Jajko gotowane(100g) 2 sztuki	
Warzywa/Owoce	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(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)	
Dodatki	Chrupki kukurydziane(20g)	Wafle ryżowe(20g) 2 sztuki	Chrupki kukurydziane(20g)	Wafle ryżowe(20g) 2 sztuki	Chrupki kukurydziane(20g)	Wafle ryżowe(20g) 2 sztuki	Chrupki kukurydziane(20g)	
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	
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	
Sobota		Niedziela						
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						