

TYDZIEŃ II

LEKKOSTRAWNA

ŚNIADANIE

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa mleczna 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	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 sztuki	Mozzarella(40g) 2 plastry	Ser biały(100g)	Szynka wiejska(40g) 2 plastry	Ser żółty(40g) 2 plastry	Szynka drobiowa(40g) 2 plastry	Ser żółty(40g) 2 plastry
	Polędwica sopocka(40g) 2 plastry	Szynka smakowita(40g) 2 plastry	Miód(25g)	Hummus(50g)	Jajko gotowane(100g) 2 sztuki	Ser biały(50g)	Szynka z indyka(40g) 2 plastry
Warzywa/Owoce	Jabłko 1 sztuka	Pomidor bez skóry (50g)	Pomidor bez skórki(100g)	Sałata(1g)	Pomidor bez skórki(50g)	Pomidor bez skórki(50g)	Jabłko 1 sztuka
	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)		Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)
Słodkie	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 II

LEKKOSTRAWNA

OBIAD

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa 350ml	Koperkowa	Marchewkowa	Krupnik	Rosół z makaronem jasnym	Jarzynowa zabieleną	Zaciekowa	Wiosenna
Mięso	Pulpet w sosie serowo-koperkowym(100g)	Pierogi z serem w polewce owocowo-jogurtowej(5szt.)	Duszony kurczak z sosie koperkowym(100g)	Klops w sosie serowo-marchewkowym(100g)	Kluski leniwe z jabłkiem duszonym w polewce jogurtowej(250g)	Wieprzowina w sosie własnym(200g)	Udko duszone w sosie własnym(100g)
Dodatki	Ziemniaki z koperkiem(150g)		Ziemniaki z koperkiem(150g)	Kasza jęczmienna perłowa(150g)		Kasza jęczmienna(150g)	Ziemniaki z koperkiem(150g)
Warzywa	Marchewka gotowana(100g)		Jarzynka(100g)	Buraczki na ciepło(100g)		Jarzynka(100g)	Marchewka gotowana(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 II

LEKKOSTRAWNA

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	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)	Masto 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	Pasta pietruszkowa(50g)	Hummus(40g)
	Hummus(40g)	Lekka pasta mięsno- jajeczna (50g)	Szynka z kotle(40g) 2 plastry	Pasta jajeczno- koperkowa(50g)	Ser twarogowy 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 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)					
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	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