

TYDZIEŃ III(08.07.2024-16.07.2024)

LEKKOSTRAWNA

ŚNIADANIE

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa mleczna 300ml	płatki owsiane górskie	kasza kukurydziana	płatki błyskawiczne	makaron na mleku	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	Mozzarella(40g) 2 plastry	Twaróg z koperkiem(60g)	Polędwica drobiowa(40g) 2 plastry	Lekka pasta mięsno- jajeczna(80g)	Ser biały(100g)	Szynka wędzona(40g) 2 plastry	Ser żółty(40g) 2 plastry
	Szynka smakowita(40g) 2 plastry	Szynka drobiowa(40g) 2 plastry	Ser żółty(40g) 2 plastry	Szynka wiejska(40g) 2 plastry	Dżem(45g)	Serek koperkowy(60g)	Polędwica drobiowa(40g) 2 plastry
Warzywa/Owoce	Jabłko 1 sztuka	Pomidor bez skórki (50g)	Pomidor bez skórki(100g)	Sałata(1g)	Pomidor bez skórki(50g)	Pomidor bez skórki(50g)	Jabłko 1 sztuka
	Sałata(1g)	Sałata(1g)			Jabłko 1 sztuka		
					Sałata(1g)		
Stodkie	Butka mleczna(40g)	Chrupki kukurydziane(30g)		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 III(08.07.2024-16.07.2024)

LEKKOSTRAWNA

OBIAD

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa 350ml	Krupnik	Z botwinką	Wiosenna	Koperkowa	Zacierkowa	Zielona jarzynowa z kaszą	Jarzynowa
Mięso	Schab duszony w sosie własnym(100g)	Sos bolognese(100g)	Odwrócony gotąbek w sosie koperkowym(100g)	Gulasz wieprzowy łatwostrawny(200g)	Naleśniki z serem z jabłkiem prażonym w sosie truskawkowym(2szt.)	Klops w sosie pietruszkowym(100g)	Schab duszony w sosie własnym(100g)
Dodatki	Ziemniaki z koperkiem(200g)	Makaron jasny(200g)	Ziemniaki z koperkiem(200g)	Kasza jęczmienna(200g)		Kasza jęczmienna(200g)	Ziemniaki z koperkiem(200g)
Warzywa	Jarzynka gotowana(100g)	Buraczki duszone(100g)	Marchew gotowana(100g)	Buraczki duszone(100g)		Jarzynka na ciepło(100g)	Marchewka gotowana z masłem(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 III(08.07.2024-16.07.2024)

LEKKOSTRAWNA

KOLACJA

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Pieczycwo	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	Szynka z indyka(60g)3 plastry	Szynka parzona(40g) 2 plastry	Jajko gotowane(100g) 2 sztuki	Serek kanapkowy(100g)	Mozzarella(60g) 3 plastry	Ser biały wiejski(60g)	Hummus(50g)
	Lekka pasta mięsno-jajeczna (50g)	Hummus(40g)	Szynka z kotta(40g) 2 plastry	Pasta jajeczno-koperkowa(50g)	Pasta pietruszkowa(50g)	Szynka drobiowa(40g) 2 plastry Wafle ryżowe 3 sztuki	Szynka dębowa(40g) 2 plastry
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)			Pomidor bez skórki(50g)		
Dodatki	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
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: 1876 kcal Białko ogółem: 101.08 g Tłuszcz: 57.56 g Kw. tł. nasy.: 29.81 g Węglowodany ogółem: 250.07 g W tym cukry: 225.77 g Błonnik pok.: 23.76 g Sól: 5.47 g	Wartość energetyczna: 1848 kcal Białko ogółem: 100.60 g Tłuszcz: 58.83 g Kw. tł. nasy.: 22.95 g Węglowodany ogółem: 240.77 g W tym cukry: 208.75 g Błonnik pok.: 24.85 g Sól: 6.47 g	Wartość energetyczna: 1958 kcal Białko ogółem: 101.32 g Tłuszcz: 57.31 g Kw. tł. nasy.: 27.53 g Węglowodany ogółem: 267.83 g W tym cukry: 232.37 g Błonnik pok.: 19.87 g Sól: 4.03 g	Wartość energetyczna: 1939 kcal Białko ogółem: 91.84 g Tłuszcz: 57.12 g Kw. tł. nasy.: 23.44 g Węglowodany ogółem: 274.00 g W tym cukry: 194.34 g Błonnik pok.: 19.74 g Sól: 6.57 g	Wartość energetyczna: 1827 kcal Białko ogółem: 91.66 g Tłuszcz: 55.95 g Kw. tł. nasy.: 25.88 g Węglowodany ogółem: 247.83 g W tym cukry: 185.66 g Błonnik pok.: 16.77 g Sól: 4.27 g	Wartość energetyczna: 1940 kcal Białko ogółem: 100.34 g Tłuszcz: 57.37 g Kw. tł. nasy.: 21.44 g Węglowodany ogółem: 265.22 g W tym cukry: 234.13 g Błonnik pok.: 25.17 g Sól: 5.50 g	Wartość energetyczna: 1790 kcal Białko ogółem: 105.06 g Tłuszcz: 59.93 g Kw. tł. nasy.: 31.51 g Węglowodany ogółem: 216.96 g W tym cukry: 192.59 g Błonnik pok.: 18.55 g Sól: 4.61 g	