

## TYDZIEŃ II

**NORMALNA**

### ŚNIADANIE

	<b>poniedziałek</b>	<b>wtorek</b>	<b>środa</b>	<b>czwartek</b>	<b>piątek</b>	<b>sobota</b>	<b>niedziela</b>
<b>Z.M. 300ml.</b>	płatki owsiane górskie	kasza kukurydziana	zacierki na mleku	makaron nitki	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>	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)
<b>Dodatki</b>	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
<b>Warzywa</b>	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)
<b>Alergeny</b>	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

	<b>poniedziałek</b>	<b>wtorek</b>	<b>środa</b>	<b>czwartek</b>	<b>piątek</b>	<b>sobota</b>	<b>niedziela</b>
<b>Zupa 350ml</b>	Brokułowa	Ogórkowa	Krupnik	Rosół z makaronem jasnym	Pomidorowa z ziemniakami	Zacierkowa	Kapuśniak
<b>Mięso</b>	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)
<b>Dodatki</b>	Ziemniaki z koperkiem(150g)		Ziemniaki z koperkiem(150g)	Kasza jęczmienna perłowa(150g)		Kasza gryczana (150g)	Ziemniaki z koperkiem(150g)
<b>Warzywa</b>	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)			
<b>Napój</b>	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)
<b>Alergeny</b>	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
<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>	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)
<b>Dodatki</b>	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
<b>Warzywa/Owoce</b>	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)
<b>Dodatki</b>	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)
<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

<b>Poniedziałek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Środa</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Piątek</b>	<b>Sobota</b>	<b>Niedziela</b>
Wartość energetyczna: 2076 kcal	Wartość energetyczna: 2072 kcal	Wartość energetyczna: 1775 kcal	Wartość energetyczna: 1940 kcal	Wartość energetyczna: 2025 kcal	Wartość energetyczna: 1819 kcal	Wartość energetyczna: 2000 kcal
Białko ogółem: 99.20 g	Białko ogółem: 88.32 g	Białko ogółem: 90.97 g	Białko ogółem: 90.03 g	Białko ogółem: 87.32 g	Białko ogółem: 101.38 g	Białko ogółem: 101.99 g
Tłuszcz: 71.88 g	Tłuszcz: 69.78 g	Tłuszcz: 62.16 g	Tłuszcz: 73.14 g	Tłuszcz: 72.60 g	Tłuszcz: 62.36 g	Tłuszcz: 71.69 g
Kw. tł. nasy.: 33.02 g	Kw. tł. nasy.: 21.01 g	Kw. tł. nasy.: 24.54 g	Kw. tł. nasy.: 49.03 g	Kw. tł. nasy.: 28.09 g	Kw. tł. nasy.: 22.02 g	Kw. tł. nasy.: 29.22 g
Węglowodany ogółem: 272.43 g	Węglowodany ogółem: 290.77 g	Węglowodany ogółem: 226.07 g	Węglowodany ogółem: 245.46 g	Węglowodany ogółem: 268.77 g	Węglowodany ogółem: 223.24 g	Węglowodany ogółem: 253.93 g
W tym cukry: 183.89 g	W tym cukry: 227.77 g	W tym cukry: 191.45 g	W tym cukry: 204.56 g	W tym cukry: 182.14 g	W tym cukry: 192.50 g	W tym cukry: 213.94 g
Błonnik pok.: 32.68	Błonnik pok.: 41.10 g	Błonnik pok.: 26.35 g	Błonnik pok.: 30.08 g	Błonnik pok.: 30.41 g	Błonnik pok.: 22.58 g	Błonnik pok.: 34.71 g
Sól: 5.95 g	Sól: 7.21 g	Sól: 4.45 g	Sól: 4.49 g	Sól: 3.85 g	Sól: 5.38 g	Sól: 4.33 g