

## TYDZIEŃ III(30.09.2024-06.10.2024)

LEKKOSTRAWNA

### ŚNIADANIE

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<b>Zupa mleczna 300ml</b>	płatki owsiane górskie	kasza kukurydziana	płatki błyskawiczne	makaron na mleku	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>	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
<b>Warzywa/Owoce</b>	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)		
<b>Stodkie</b>	Butka mleczna(40g)	Chrupki kukurydziane(30g)		Butka maślana(55g)			
<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 III(30.09.2024-06.10.2024)

### LEKKOSTRAWNA

### OBIAD

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<b>Zupa</b> 350ml	Krupnik	Z botwinką	Wiosenna	Koperkowa	Zacierkowa	Zielona jarzynowa z kaszą	Jarzynowa
<b>Mięso</b>	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)
<b>Dodatki</b>	Ziemniaki z koperkiem(200g)	Makaron jasny(200g)	Ziemniaki z koperkiem(200g)	Kasza jęczmienna(200g)		Kasza jęczmienna(200g)	Ziemniaki z koperkiem(200g)
<b>Warzywa</b>	Jarzynka gotowana(100g)	Buraczki duszone(100g)	Marchew gotowana(100g)	Buraczki duszone(100g)		Jarzynka na ciepło(100g)	Marchewka gotowana z masłem(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 III(30.09.2024-06.10.2024)

### 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>	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
<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(30g)	Jabłko 1 sztuka	Pomidor bez skóry(100g)
	Jabłko 1 sztuka	1/2 banana(40g)			Pomidor bez skórki(50g)		
<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
<b>Poniedziałek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Środa</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Piątek</b>	<b>Sobota</b>	<b>Niedziela</b>	
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	