

## TYDZIEŃ III(30.09.2024-06.10.2024)

NORMALNA

### ŚNIADANIE

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Z .M. 300ml.	płatki owsiane górskie	kasza kukurydziana	płatki błyskawiczne	makaron na mleku	płatki jęczmienne	kasza manna	ryż na mleku
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	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)
Dodatki	Mozzarella(40g) 2 plastry	Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką(60g)	Połudwica drobiowa(40g) 2 plastry	Pasta mięsno-jajeczna(80g)	Ser biały(100g)	Szynka wędzona(40g) 2 plastry	Ser żółty(40g) 2 plastry
	Szynka smakowita(40g) 2 plastry	Krakowska(40g) 2 plastry	Ser żółty(40g) 2 plastry	Szynka wiejska(40g) 2 plastry	Dżem(50g)	Serek koperkowy(60g)	Połudwica drobiowa(40g) 2 plastry
Warzywa	Rukola(10g)	Jabłko 1 sztuka	Rzodkiewka 2sztuki	Ogórek zielony(50g)	Roszonka(10g)	Ogórek zielony(50g)	Rzodkiewka 2 sztuki
	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)
	Pomidor(50g)	Papryka(50g)		Rukola(10g)	Pomidor(50g)	Jabłko 1 sztuka	Pomidor(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 III(30.09.2024-06.10.2024)

NORMALNA

### OBIAD

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<b>Zupa 350ml</b>	Gulaszowa	Z botwinką	Kalafiorowa	Pieczarkowa	Zacierkowa	Zielona jarzynowa z kaszą	Ogórkowa
<b>Mięso</b>	Kotlet schabowy(100g)	Sos bolognese(100g)	Odwrócony gotąbek w sosie pomidorowym(100g)	Gulasz wieprzowy(100g)	Naleśniki z serem z jabłkiem prażonym w sosie truskawkowym(2szt.)	Klops w sosie pomidorowym(100g)	Schabowy(100g)
<b>Dodatki</b>	Ziemniaki z koperkiem(200g)	Makaron jasny(200g)	Ziemniaki z koperkiem(200g)	Kasza jęczmienna(200g)		Kasza gryczana(200g)	Ziemniaki z koperkiem(200g)
<b>Warzywa</b>	Mizeria(100g)	Surówka wiosenna z kapusty pekińskiej(100g)	Sałata masłowa z jogurtem(100g)	Brokuł(100g)		Sałata lodowa z dodatkami(rzodkiewka, ogórek, papryka)+vinegrette(100g)	Marchewka tarta z jabłkiem(100g)
	Jarzynka gotowana(100g)	Fasola szparagowa z masłem(100g)	Marchew gotowana(100g)	Buraczki zimne(100g)		Jarzynka na ciepło(100g)	Kalafior(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 III(30.09.2024-06.10.2024)

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>	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(50g) 1 sztuka	Serek kanapkowy(100g)	Mozzarella(60g) 3 plastry	Ser biały wiejski(60g)	Hummus(50g)
	Pasta mięsno- jajeczna (50g)	Hummus(40g)	Szynka z kotta(40g) 2 plastry	Pasta jajeczno- koperkowa(50g)	Pasta pieczarkowa(50g)	Szynka drobiowa(40g) 2 plastry	Żywiecka(40g) 2 plastry
<b>Warzywa/Owoce</b>	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)
	Pomidor(50g)	Rzodkiewka 2 sztuki	Ogórek(50g)	Papryka czerwona(50g)	Sałata lodowa w sosie vinegrett	Pomidor(50g)	Rozponka(10g)
	Jabłko 1 sztuka	Ogórek zielony(50g)	Pomidor(50g)	Ogórek(50g)	Pomidor(50g)	Rukola(10g)	Jabłko 1 sztuka
<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:2037 kcal Białko ogółem: 104.29 g Tłuszcz: 59.20 g Kw. tł. nasy.: 30.09 g Węglowodany ogółem: 288.48 g W tym cukry: 253.48 g Błonnik pok.: 34.07 g Sól: 5.82 g	Wartość energetyczna: 1917 kcal Białko ogółem: 90.06 g Tłuszcz: 59.18 g Kw. tł. nasy.: 23.27 g Węglowodany ogółem: W tym cukry: 224.48 g Błonnik pok.: 34.90 g Sól: 5.42 g	Wartość energetyczna: 2030 kcal Białko ogółem: 104.61 g Tłuszcz: 58.35 g Kw. tł. nasy.: 27.82 g Węglowodany ogółem: 272.58 g W tym cukry: 240.61 g Błonnik pok.: 25.54 g Sól: 4.06 g	Wartość energetyczna: 1933 kcal Białko ogółem: 92.42 g Tłuszcz: 55.97 g Kw. tł. nasy.: 22.55 g Węglowodany ogółem: 275.78 g W tym cukry: 193.42 g Błonnik pok.: 22.44 g Sól: 5.50 g	Wartość energetyczna: 1884 kcal Białko ogółem: 93.17 g Tłuszcz: 56.48 g Kw. tł. nasy.: 25.91 g Węglowodany ogółem: 262.53 g W tym cukry: 193.99 g Błonnik pok.: 23.15 g Sól: 4.28 g	Wartość energetyczna: 2016 kcal Białko ogółem: 102.21 g Tłuszcz: 60.46 g Kw. tł. nasy.: 21.58 g Węglowodany ogółem: 276.31 g W tym cukry: 238.73 g Błonnik pok.: 28.61 g Sól: 551 g	Wartość energetyczna: 1839 kcal Białko ogółem: 90.41 g Tłuszcz: 60.88 g Kw. tł. nasy.: 30.18 g Węglowodany ogółem: 252.30 g W tym cukry: 208.40 g Błonnik pok.: 39.52 g Sól: 6.47 g	