

## TYDZIEŃ II (14.10.2024 – 20.10.2024)

NORMALNA

### ŚNIADANIE

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<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 (14.10.2024 – 20.10.2024)

NORMALNA

### OBIAD

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<b>Zupa</b> 350ml	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 (14.10.2024 – 20.10.2024)

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