

TYDZIEŃ III(21.10.2024-27.10.2024)

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
Pieczywo	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(21.10.2024-27.10.2024)

NORMALNA

OBIAD

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa 350ml	Gulaszowa	Z botwinką	Kalafiorowa	Pieczarkowa	Zacierkowa	Zielona jarzynowa z kaszą	Ogórkowa
Mięso	Kotlet schabowy(100g)	Sos bolognese(100g)	Odwrócony gołąbek w sosie pomidorowym(100g)	Gulasz wieprzowy(100g)	Naleśniki z serem z jabłkiem prażonym w sosie truskawkowym(2szt.)	Klops w sosie pomidorowym(100g)	Schabowy(100g)
Dodatki	Ziemniaki z koperkiem(200g)	Makaron jasny(200g)	Ziemniaki z koperkiem(200g)	Kasza jęczmienna(200g)		Kasza gryczana(200g)	Ziemniaki z koperkiem(200g)
Warzywa	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)
Napój	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)
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(21.10.2024-27.10.2024)

NORMALNA

KOLACJA

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
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	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)
Dodatki	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 kotła(40g) 2 plastry	Pasta jajeczno-koperkowa(50g)	Pasta pieczarkowa(50g)	Szynka drobiowa(40g) 2 plastry	Żywiecka(40g) 2 plastry
Warzywa/Owoce	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)
	Pomidor(50g)	Rzodkiewka 2 sztuki	Ogórek(50g)	Papryka czerwona(50g)	Salata lodowa w sosie vinegrett	Pomidor(50g)	Roszonka(10g)
	Jabłko 1 sztuka	Ogórek zielony(50g)	Pomidor(50g)	Ogórek(50g)	Pomidor(50g)	Rukola(10g)	Jabłko 1 sztuka
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:2037 kcal	Wartość energetyczna: 1917 kcal	Wartość energetyczna: 2030 kcal	Wartość energetyczna: 1933 kcal	Wartość energetyczna: 1884 kcal	Wartość energetyczna: 2016 kcal	Wartość energetyczna: 1839 kcal	
Białko ogółem: 104.29 g	Białko ogółem: 90.06 g	Białko ogółem: 104.61 g	Białko ogółem: 92.42 g	Białko ogółem: 93.17 g	Białko ogółem: 102.21 g	Białko ogółem: 90.41 g	
Tłuszcz: 59.20 g	Tłuszcz: 59.18 g	Tłuszcz: 58.35 g	Tłuszcz: 55.97 g	Tłuszcz: 56.48 g	Tłuszcz: 60.46 g	Tłuszcz: 60.88 g	
Kw. tł. nasy.: 30.09 g	Kw. tł. nasy.: 23.27 g	Kw. tł. nasy.: 27.82 g	Kw. tł. nasy.: 22.55 g	Kw. tł. nasy.: 25.91 g	Kw. tł. nasy.: 21.58 g	Kw. tł. nasy.: 30.18 g	
Węglowodany ogółem: 288.48 g	Węglowodany ogółem: 224.48 g	Węglowodany ogółem: 272.58 g	Węglowodany ogółem: 275.78 g	Węglowodany ogółem: 262.53 g	Węglowodany ogółem: 276.31 g	Węglowodany ogółem: 252.30 g	
W tym cukry: 253.48 g	W tym cukry: 224.48 g	W tym cukry: 240.61 g	W tym cukry: 193.42 g	W tym cukry: 193.99 g	W tym cukry: 238.73 g	W tym cukry: 208.40 g	
Błonnik pok.: 34.07 g	Błonnik pok.: 34.90 g	Błonnik pok.: 25.54 g	Błonnik pok.: 22.44 g	Błonnik pok.: 23.15 g	Błonnik pok.: 28.61 g	Błonnik pok.: 39.52 g	
Sól: 5.82 g	Sól: 5.42 g	Sól: 4.06 g	Sól: 5.50 g	Sól: 4.28 g	Sól: 5.51 g	Sól: 6.47 g	