

## TYDZIEŃ 25-11-2024 r. - 1-12-2024 r.

### LEKKOSTRAWNA

### ŚNIADANIE

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<b>Zupa mleczna 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>	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)
<b>Dodatki</b>	Jajko gotowane(100g) 2 sztuki	Mozzarella(40g) 2 plastry	Ser biały(100g)	Szynka wiejska(40g) 2 plastry	Ser żółty(40g) 2 plastry	Szynka drobiowa(40g) 2 plastry	Ser żółty(40g) 2 plastry
	Polędwica sopocka(40g) 2 plastry	Szynka smakowita(40g) 2 plastry	Miód(25g)	Hummus(50g)	Jajko gotowane(100g) 2 sztuki	Ser biały(50g)	Szynka z indyka(40g) 2 plastry
<b>Warzywa/Owoce</b>	Jabłko 1 sztuka	Pomidor bez skóry (50g)	Pomidor bez skórki(100g)	Sałata(1g)	Pomidor bez skórki(50g)	Pomidor bez skórki(50g)	Jabłko 1 sztuka
	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)		Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)
<b>Śłodkie</b>	Butka mleczna(40g)	Butka maślana(55g)		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 25-11-2024 r. - 1-12-2024 r.

### LEKKOSTRAWNA

### OBIAD

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<b>Zupa 350ml</b>	Koperkowa	Marchewkowa	Krupnik	Rosół z makaronem jasnym	Jarzynowa zabieleną	Zaciekowa	Wiosenna
<b>Mięso</b>	Pulpet w sosie serowo-koperkowym(100g)	Pierogi z serem w polewce owocowo-jogurtowej(5szt.)	Duszony kurczak z sosie koperkowym(100g)	Klops w sosie serowo-marchewkowym(100g)	Kluski leniwe z jabłkiem duszonym w polewce jogurtowej(250g)	Wieprzowina w sosie własnym(200g)	Udko duszone w sosie własnym(100g)
<b>Dodatki</b>	Ziemniaki z koperkiem(150g)		Ziemniaki z koperkiem(150g)	Kasza jęczmienna perłowa(150g)		Kasza jęczmienna(150g)	Ziemniaki z koperkiem(150g)
<b>Warzywa</b>	Marchewka gotowana(100g)		Jarzynka(100g)	Buraczki na ciepło(100g)		Jarzynka(100g)	Marchewka gotowana(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 25-11-2024 r. - 1-12-2024 r.

## 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>	Ser żółty(60g)3 plastry	Szynka parzona(40g) 2 plastry	Jajko gotowane(100g) 2 sztuki	Serek kanapkowy(100g)	Mozzarella(60g) 3 plastry	Pasta pietruszkowa(50g)	Hummus(40g)
	Hummus(40g)	Lekka pasta mięsno-jajeczna (50g)	Szynka z kotle(40g) 2 plastry	Pasta jajeczno-koperkowa(50g)	Ser twarogowy koperkowy(90g) Wafle ryżowe 3 sztuki	Szynka drobiowa(40g) 2 plastry Wafle ryżowe 3 sztuki	Jajko gotowane(100g) 2 sztuki Kisiel owocowy(200ml)
<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)					
<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:1972 kcal	Wartość energetyczna: 1919 kcal	Wartość energetyczna: 1806 kcal	Wartość energetyczna: 1880 kcal	Wartość energetyczna: 1953 kcal	Wartość energetyczna:1854 kcal	Wartość energetyczna: 1862 kcal
Białko ogółem: 97.02 g	Białko ogółem: 94.85 g	Białko ogółem: 92.32 g	Białko ogółem: 92.26 g	Białko ogółem: 107.75 g	Białko ogółem: 102.06 g	Białko ogółem: 100.86 g
Tłuszcz: 72.85 g	Tłuszcz: 67.24 g	Tłuszcz: 60.28 g	Tłuszcz: 67.81 g	Tłuszcz: 65.70 g	Tłuszcz: 60.09 g	Tłuszcz: 68.17 g
Kw. tł. nasy.: 33.99 g	Kw. tł. nasy.: 19.75 g	Kw. tł. nasy.: 21.52 g	Kw. tł. nasy.: 13.00 g	Kw. tł. nasy.: 25.73 g	Kw. tł. nasy.: 20.50 g	Kw. tł. nasy.: 26.74 g
Węglowodany ogółem: 241.33 g	Węglowodany ogółem: 245.38 g	Węglowodany ogółem: 234.22 g	Węglowodany ogółem: 235.24 g	Węglowodany ogółem: 239.72 g	Węglowodany ogółem: 233.16 g	Węglowodany ogółem: 227.96 g
W tym cukry:199.90 g	W tym cukry: 193.36 g	W tym cukry: 201.19 g	W tym cukry: 204.32 g	W tym cukry: 142.43 g	W tym cukry: 187.59 g	W tym cukry: 161.13 g
Błonnik pok.: 21.29 g	Błonnik pok.: 22.62 g	Błonnik pok.: 23.30 g	Błonnik pok.: 19.72 g	Błonnik pok.: 17.62 g	Błonnik pok.: 15.27 g	Błonnik pok.: 22.00 g
Sól: 3.73 g	Sól: 5.72 g	Sól: 4.39 g	Sól: 4.48 g	Sól: 3.88 g	Sól: 4.51 g	Sól: 4.88 g