

# TYDZIEŃ I 30.12.2024 r. - 5.01.2025 r.

LEKKOSTRAWNA

## ŚNIADANIE

|                           | poniedziałek                    | wtorek                         | środa                            | czwartek                               | piątek                           | sobota                            | niedziela                          |
|---------------------------|---------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|--|----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| <b>Zupa mleczna 300ml</b> | makaron na mleku                | kasza kukurydziana             | zacierki na mleku                | płatki owsiane górskie                 | płatki jęczmienne                | kasza manna                       | ryż na mleku                       |
| <b>Pieczyno</b>           | Chleb pszenny(90g)<br>3 kromki  | Chleb pszenny(90g)<br>3 kromki | Chleb pszenny(90g)<br>3 kromki   | Chleb pszenny(90g)<br>3 kromki         | Chleb pszenny(90g)<br>3 kromki   | Chleb pszenny(90g)<br>3 kromki    | Chleb pszenny(90g)<br>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>            | Twarożek z koperkiem (100g)     | Mozzarella(60g)<br>3 plastry   | Jajko gotowane(100g)<br>2 sztuki | Szynka wiejska(40g)<br>2 plastry       | Ser żółty(40g)2 plastry          | Szynka drobiowa(60g)<br>3 plastry | Mozzarella(40g)<br>2 plastry       |
|                           | Szynka babuni(40g)<br>2 plastry | Szynkowa(40g)<br>2 plastry     | Szynka sopočka(40g)<br>2 plastry | Ser żółty(20g)1 plaster<br>Hummus(40g) | Jajko gotowane(100g)<br>2 sztuki | Pasta koperkowa(50g)              | Szynka wieprzowa(40g)<br>2 plastry |
| <b>Warzywa/Owoce</b>      | Jabłko 1 sztuka                 | Pomidor bez skóry (50g)        | Pomidor bez skórki(100g)         | Sałata(1g)                             | Jabłko 1 sztuka                  | 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)              | Chrupki kukurydziane(20g)      |                                  | Wafle ryżowe(10g)                      |                                  |                                   | Kisiel owocowy(150g)               |
| <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 I 30.12.2024 r. - 5.01.2025 r.

## LEKKOSTRAWNA

### OBIAD

|                      | poniedziałek                              | wtorek  | środa   | czwartek                             | piątek                                       | sobota                           | niedziela                                 |
|----------------------|---|---|---|--------------------------------------|--|----------------------------------|---|
| <b>Zupa</b><br>350ml | Wiosenna                                  | Jarzynowa   | Barszcz czerwony                              | Koperkowa                            | Krupnik                                      | Jarzynowa zabelana               | Rosół z makronem jasnym                   |
| <b>Mięso</b>         | Frykadelki w sosie koperkowym(100g)       | Pierogi z serem w polewie owocowo-jogurtowej(5szt.) | Filet drobiowy gotowany w sosie własnym(100g) | Gulasz tatarzowski z warzywami(100g) | Makaron jasny z jogurtem i truskawkami(300g) | Pulpety w sosie koperkowym(200g) | Sztuka mięsa w sosie pieczeniowym(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>       | Jarzynka na ciepło(100g)                  |   | Marchewka gotowana z masłem(100g)             | Duszone buraczki(100g)               | Jabłko 1 sztuka                              | Warzywa gotowane(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 I 30.12.2024 r. - 5.01.2025 r.

LEKKOSTRAWNA

## KOLACJA

|                      | poniedziałek                   | wtorek                            | środa                          | czwartek                          | piątek                         | sobota                          | niedziela                          |
|----------------------|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <b>Pieczycwo</b>     | Chleb pszenny(90g)<br>3 kromki | Chleb pszenny(90g)<br>3 kromki    | Chleb pszenny(90g)<br>3 kromki | Chleb pszenny(90g)<br>3 kromki    | Chleb pszenny(90g)<br>3 kromki | Chleb pszenny(90g)<br>3 kromki  | Chleb pszenny(90g)<br>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)<br>3 plastry    | Szynka parzona(40g)<br>2 plastry  | Ser biały(100g)                | Szynka miodowa(40g)<br>2 plastry  | Mozzarella(60g)<br>3 plastry   | Ser twarogowy koperkowy(90g)    | Mozzarella(40g)<br>2 plastry       |
|                      | Hummus(40g)                    | Lekka pasta mięsno-jajeczna (50g) | Dżem(45g)                      | Pasta jajeczno-koperkowa(50g)     | Twaróg(50g)<br>Miód(25g)       | Szynka babuni(40g)<br>2 plastry | Szynka wieprzowa(40g)<br>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(20g)      | Jabłko 1 sztuka                 | Pomidor bez skóry(100g)            |
|                      | Jabłko 1 sztuka                |                                   |                                |                                   |                                |                                 |                                    |
| <b>Dodatki</b>       | Wafle ryżowe(20g)<br>2 sztuki  | Chrupki kukurydziane(20g)         | Wafle ryżowe(20g)<br>2 sztuki  | Chrupki kukurydziane(20g)         | Wafle ryżowe(20g)<br>2 sztuki  | Chrupki kukurydziane(20g)       | Wafle ryżowe(20g)<br>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: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                     |