

# TYDZIEŃ I 9.12.2024 r. - 15.12.2024 r.

**NORMALNA**

## ŚNIADANIE

	<b>poniedziałek</b>	<b>wtorek</b>	<b>środa</b>	<b>czwartek</b>	<b>piątek</b>	<b>sobota</b>	<b>niedziela</b>
<b>Z.M. 300ml.</b>	makaron na mleku	kasza kukurydziana	zacierki na mleku	płatki owsiane górskie	płatki jęczmienne	kasza manna	ryż na mleku
<b>Pieczycwo</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>	Twarożek z rzodkiewką i koperkiem (100g)	Mozzarella(60g) 3 plastry	Jajko gotowane(100g) 2 sztuki	Szynka wiejska(40g) 2 plastry	Ser żółty(40g)2 plastry	Szynka drobiowa(60g) 3 plastry	Mozzarella(40g)2 plastry
	Szynka babuni(40g) 2 plastry	Kiełbasa krakowska(40g) 2 plastry	Szynka sopočka(40g) 2 plastry	Ser żółty(20g)1 plaster Hummus(40g)	Jajko gotowane(100g) 2 sztuki	Pasta pieczarkowa(50g)	Szynka wieprzowa(40g) 2 plastry
<b>Warzywa</b>	Rzodkiewka 2 sztuki	Pomidor(50g)	Ogórek(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)
	Ogórek(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 I 9.12.2024 r. - 15.12.2024 r.

**NORMALNA**

## OBIAD

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<b>Zupa 350ml</b>	Pomidorowa z ziemniakami	Jarzynowa	Barszcz ukraiński	Ogórkowa	Krupnik	Kalafiorowa	Rosół z makaronem jasnym
<b>Mięso</b>	Frykadunki w sosie koperkowym(100g)	Pierogi z serem w polewie owocowo-jogurtowej(5szt.)	Kotlet panierowany z kurczaka(100g)	Gulasz wieprzowy w warzywach(100g)	Makaron jasny z jogurtem i truskawkami(300g)	Kotlet mielony(100g)	Kotlet schabowy(100g)
<b>Dodatki</b>	Ziemniaki z koperkiem(150g)		Ziemniaki z koperkiem(150g)	Kasza gryczana(150g)		Kasza jęczmienna(150g)	Ziemniaki z koperkiem(150g)
<b>Warzywa</b>	Mizeria(100g)		Sałata masłowa z jogurtem(150g)	Ćwikła(100g)	Jabłko 1 sztuka	Sałata lodowa z dodatkami w sosie vinegrett(150g)	Marchewka tarta z jabłkiem(150g)
	Jarzynka na ciepło(100g)		Marchew gotowana z masłem(100g)			Warzywa gotowane(100g)	Brokuł gotowany(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)
	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 I 9.12.2024 r. - 15.12.2024 r.

**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	Ser biały(100g)	Szynka miódowa(40g)2 plastry	Mozzarella(60g)3 plastry	Ser biały(90g)	Serek szczypiorowy(50g)
	Hummus(40g)	Pasta mięsno-jajeczna(50g)	Dżem(45g)	Pasta jajeczno-koperkowa(50g)	Twaróg(50g) Miód(25g)	Pasztet(60g)2 plastry	Żywiecka(40g)2 plastry
<b>Warzywa/Owoce</b>	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)
	Pomidor(50g)	Rzodkiewka 2 sztuki	Pomidor(50g)	Rukola(50g)	Pomidor(50g)	Ogórek(50g)	Rzodkiewka 2 sztuki
	Jabłko 1 sztuka	Ogórek(50g)	Jabłko 1 sztuka	Ogórek(50g)		Jabłko 1 sztuka	Pomidor(50g)
<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: 2076 kcal	Wartość energetyczna: 2072 kcal	Wartość energetyczna: 1775 kcal	Wartość energetyczna: 1940 kcal	Wartość energetyczna: 2025 kcal	Wartość energetyczna: 1819 kcal	Wartość energetyczna: 2000 kcal
Białko ogółem: 99.20 g	Białko ogółem: 88.32 g	Białko ogółem: 90.97 g	Białko ogółem: 90.03 g	Białko ogółem: 87.32 g	Białko ogółem: 101.38 g	Białko ogółem: 101.99 g
Tłuszcz: 71.88 g	Tłuszcz: 69.78 g	Tłuszcz: 62.16 g	Tłuszcz: 73.14 g	Tłuszcz: 72.60 g	Tłuszcz: 62.36 g	Tłuszcz: 71.69 g
Kw. tł. nasy.: 33.02 g	Kw. tł. nasy.: 21.01 g	Kw. tł. nasy.: 24.54 g	Kw. tł. nasy.: 49.03 g	Kw. tł. nasy.: 28.09 g	Kw. tł. nasy.: 22.02 g	Kw. tł. nasy.: 29.22 g
Węglowodany ogółem: 272.43 g	Węglowodany ogółem: 290.77 g	Węglowodany ogółem: 226.07 g	Węglowodany ogółem: 245.46 g	Węglowodany ogółem: 268.77 g	Węglowodany ogółem: 223.24 g	Węglowodany ogółem: 253.93 g
W tym cukry: 183.89 g	W tym cukry: 227.77 g	W tym cukry: 191.45 g	W tym cukry: 204.56 g	W tym cukry: 182.14 g	W tym cukry: 192.50 g	W tym cukry: 213.94 g
Błonnik pok.: 32.68	Błonnik pok.: 41.10 g	Błonnik pok.: 26.35 g	Błonnik pok.: 30.08 g	Błonnik pok.: 30.41 g	Błonnik pok.: 22.58 g	Błonnik pok.: 34.71 g
Sól: 5.95 g	Sól: 7.21 g	Sól: 4.45 g	Sól: 4.49 g	Sól: 3.85 g	Sól: 5.38 g	Sól: 4.33 g