

TYDZIEŃ I(20.01.2025-26.01.2025)

NORMALNA

ŚNIADANIE

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Z .M. 300ml.	makaron na mleku	kasza kukurydziana	zacierki na mleku	płatki owsiane górskie	płatki jęczmienne	kasza manna	ryż na mleku
Pieczycwo	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	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 sopocka(40g) 2 plastry	Ser żółty(20g)1 plaster Hummus(40g)	Jajko gotowane(100g) 2 sztuki	Pasta pieczarkowa(50g)	Szynka wieprzowa(40g) 2 plastry
Warzywa	Rzodkiewka 2 sztuki	Pomidor(50g)	Ogórek(100g)	Rzodkiewka 2 sztuki	Ogórek zielony(50g)	Pomidor(50g)	Rzodkiewka 2 sztuki
	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)
	Ogórek(50g)	Papryka czerwona(50g)	Rukola (10g)	Papryka czerwona(50g)	Rukola(10g)	Papryka czerwona(50g)	Ogórek zielony(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 I(20.01.2025-26.01.2025)

NORMALNA

OBIAD

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa 350ml	Pomidorowa z ziemniakami	Jarzynowa	Barszcz ukraiński	Ogórkowa	Krupnik	Kalafiorowa	Rosół z makaronem jasnym
Mięso	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)
Dodatki	Ziemniaki z koperkiem(150g)		Ziemniaki z koperkiem(150g)	Kasza gryczana(150g)		Kasza jęczmienna(150g)	Ziemniaki z koperkiem(150g)
Warzywa	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)
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)
	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 (20.01.2025-26.01.2025)

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	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
Warzywa/Owoc e	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)
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: 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