

## TYDZIEŃ III(24.02.2025-02.03.2025)

### LEKKOSTRAWNA

### ŚNIADANIE

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<b>Zupa mleczna 300ml</b>	płatki owsiane górskie	kasza kukurydziana	płatki błyskawiczne	makaron na mleku	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>	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)
<b>Dodatki</b>	Mozzarella(40g) 2 plastry	Twaróg z koperkiem(60g)	Połudwica drobiowa(40g) 2 plastry	Lekka pasta mięsno- jajeczna(80g)	Ser biały(100g)	Szynka wędzona(40g) 2 plastry	Ser żółty(40g) 2 plastry
	Szynka smakowita(40g) 2 plastry	Szynka drobiowa(40g) 2 plastry	Ser żółty(40g) 2 plastry	Szynka wiejska(40g) 2 plastry	Dżem(45g)	Serek koperkowy(60g)	Połudwica drobiowa(40g) 2 plastry
<b>Warzywa/Owoce</b>	Jabłko 1 sztuka	Pomidor bez skórki (50g)	Pomidor bez skórki(100g)	Sałata(1g)	Pomidor bez skórki(50g)	Pomidor bez skórki(50g)	Jabłko 1 sztuka
	Sałata(1g)	Sałata(1g)			Jabłko 1 sztuka		
		Sałata(1g)			Sałata(1g)		
<b>Słodkie</b>	Bułka mleczna(40g)	Chrupki kukurydziane(30g)		Bułka 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 III(24.02.2025-02.03.2025)

### LEKKOSTRAWNA

### OBIAD

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<b>Zupa</b> 350ml	Krupnik	Z botwinką	Wiosenna	Koperkowa	Zacierkowa	Zielona jarzynowa z kaszą	Jarzynowa
<b>Mięso</b>	Schab duszony w sosie własnym(100g)	Sos bolognese(100g)	Odwrócony gotąbek w sosie koperkowym(100g)	Gulasz wieprzowy łatwostrawny(200g)	Naleśniki z serem z jabłkiem prażonym w sosie truskawkowym(2szt.)	Klops w sosie pietruszkowym(100g)	Schab duszony w sosie własnym(100g)
<b>Dodatki</b>	Ziemniaki z koperkiem(200g)	Makaron jasny(200g)	Ziemniaki z koperkiem(200g)	Kasza jęczmienna(200g)		Kasza jęczmienna(200g)	Ziemniaki z koperkiem(200g)
<b>Warzywa</b>	Jarzynka gotowana(100g)	Buraczki duszone(100g)	Marchew gotowana(100g)	Buraczki duszone(100g)		Jarzynka na ciepło(100g)	Marchewka gotowana z masłem(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 III(24.02.2025-02.03.2025)

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>	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)
<b>Dodatki</b>	Szynka z indyka(60g)3 plastry	Szynka parzona(40g) 2 plastry	Jajko gotowane(100g) 2 sztuki	Serek kanapkowy(100g)	Mozzarella(60g) 3 plastry	Ser biały wiejski(60g)	Hummus(50g)
	Lekka pasta mięsno- jajeczna (50g)	Hummus(40g)	Szynka z kotła(40g) 2 plastry	Pasta jajeczno- koperkowa(50g)	Pasta pietruszkowa(50g)	Szynka drobiowa(40g) 2 plastry Wafle ryżowe 3 sztuki	Szynka dębowa(40g) 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(30g)	Jabłko 1 sztuka	Pomidor bez skóry(100g)
	Jabłko 1 sztuka	1/2 banana(40g)			Pomidor bez skórki(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: 1876 kcal	Wartość energetyczna: 1848 kcal	Wartość energetyczna: 1958 kcal	Wartość energetyczna: 1939 kcal	Wartość energetyczna: 1827 kcal	Wartość energetyczna: 1940 kcal	Wartość energetyczna: 1790 kcal	
Białko ogółem: 101.08 g	Białko ogółem: 100.60 g	Białko ogółem: 101.32 g	Białko ogółem: 91.84 g	Białko ogółem: 91.66 g	Białko ogółem: 100.34 g	Białko ogółem: 105.06 g	
Tłuszcz: 57.56 g	Tłuszcz: 58.83 g	Tłuszcz: 57.31 g	Tłuszcz: 57.12 g	Tłuszcz: 55.95 g	Tłuszcz: 57.37 g	Tłuszcz: 59.93 g	
Kw. tł. nasy.: 29.81 g	Kw. tł. nasy.: 22.95 g	Kw. tł. nasy.: 27.53 g	Kw. tł. nasy.: 23.44 g	Kw. tł. nasy.: 25.88 g	Kw. tł. nasy.: 21.44 g	Kw. tł. nasy.: 31.51 g	
Węglowodany ogółem: 250.07 g	Węglowodany ogółem: 240.77 g	Węglowodany ogółem: 267.83 g	Węglowodany ogółem: 274.00 g	Węglowodany ogółem: 247.83 g	Węglowodany ogółem: 265.22 g	Węglowodany ogółem: 216.96 g	
W tym cukry: 225.77 g	W tym cukry: 208.75 g	W tym cukry: 232.37 g	W tym cukry: 194.34 g	W tym cukry: 185.66 g	W tym cukry: 234.13 g	W tym cukry: 192.59 g	
Błonnik pok.: 23.76 g	Błonnik pok.: 24.85 g	Błonnik pok.: 19.87 g	Błonnik pok.: 19.74 g	Błonnik pok.: 16.77 g	Błonnik pok.: 25.17 g	Błonnik pok.: 18.55 g	
Sól: 5.47 g	Sól: 6.47 g	Sól: 4.03 g	Sól: 6.57 g	Sól: 4.27 g	Sól: 5.50 g	Sól: 4.61 g	