

piątek (2023-12-01)	sobota (2023-12-02)	niedziela (2023-12-03)	poniedziałek (2023-12-04)	wtorek (2023-12-05)	środa (2023-12-06)	czwartek (2023-12-07)
<b>Śniadanie</b> Paszetowa drobiowa 25g(GLU,SOJ,MLE,GOR) Szynka biała 20g.(SOJ) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Pomidor 50g. Szczypiorek 1g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	<b>Śniadanie</b> Filecik zlocisty 20g.(MLE,SOJ) Powidła śliwkowe 20g. Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Rzodkiewka 30g. Sałata 10g. Czekolada na mleku 250ml.(MLE)	<b>Śniadanie</b> Twarożek ze szczypiorkiem 80g.(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Ogórek zielony 50g. Kawa mleczna 250ml.(MLE)	<b>Śniadanie</b> Szynka konserwowa 20g(SOJ,SEL) Ser topiony w trojkątach 1 szt. (17,5g)(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Sałata 30g. Kiełki warzyw mieszanka 3g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	<b>Śniadanie</b> Zupa mleczna z platkami 300ml.(MLE) Szynka z indyka 20g.(SOJ,SEL) Dżem truskawkowy 25g. Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Papryka słodka 50g. Sałata 10g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	<b>Śniadanie</b> Szynka biała 20g.(SOJ) Ser topiony 1pl.(17g)(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Pomidor 50g. Szczypiorek 1g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	<b>Śniadanie</b> Zupa mleczna z zacierką 300ml.(MLE, GLU, JAJ) Poledwiczanka z warzywami 25g.(GLU,MLE,SOJ) Miód pszczoły 25g. Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Sałata 30g. Kiełki warzyw mieszanka 3g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.
<b>II Śniadanie</b> Budyń śmietankowy 250ml.(GLU, MLE) Krakersy 3szt(18g)(GLU, SEZ, MLE, JAJ)	<b>II Śniadanie</b> Galaretki owocowa 250ml. Paluszki słone 15g.	<b>II Śniadanie</b> Herbatniki Petit 1/2op.(50g)(JAJ,MLE,GLU) Sok owocowy 200ml.	<b>II Śniadanie</b> Manna na gęsto z sokiem 200ml.(MLE, GLU)	<b>II Śniadanie</b> Jabłko 1szt.(250g) Chrupki kukurydziane 5g.	<b>II Śniadanie</b> Koktajl truskawkowy 200ml.(MLE)	<b>II Śniadanie</b> Mieszanka studencka 20g.(ORZ) Jabłko 1szt.(250g)
<b>Obiad</b> Zupa marchwiowa z zacierką 350ml.(SEL, GLU, JAJ) Kotlet z jaj 90g.(JAJ, GLU) Ziemniaki 300g. Surówkę wiosenna z zieleniną 150g. Kompot z owoców sezonowych 250ml.	<b>Obiad</b> Barszcz czerwony z makaronem 350ml.(GLU, SEL, JAJ) Pieczeń rymska z sosem 90/100g.(JAJ, GLU) Ziemniaki 300g. Sałata z kefirem 50/40ml.(MLE) Kompot z owoców sezonowych 250ml.	<b>Obiad</b> Zupa szczawiowa z jajkiem 350ml.(GLU, JAJ, SEL) Pierś drobiowa w cieście 100g.(JAJ, GLU) Ziemniaki 300g. Marchew gotowana 200g. Kompot z owoców sezonowych 250ml.	<b>Obiad</b> Kapuśniak z ziemniakami 350ml.(GLU, SEL) Kociołek mięsny z warzywami 150g.(GLU) Kasza jęczmienna na sypko 250g.(GLU) Kompot z owoców sezonowych 250ml.	<b>Obiad</b> Zupa gryskowa z zieleniną 350ml.(GLU, SEL) Gołąbki z mięsem, ryżem i białą kapustą 1szt.(250g)(JAJ) Sos pomidorowy 50g.(GLU) Ziemniaki 300g. Kompot z owoców sezonowych 250ml.	<b>Obiad</b> Zalewajka z ziemniakami 350(MLE, GLU, SEL) Bitka wieprzowa w sosie 50/80g.(GLU) Pampuchy na parze 100g(2 szt), (GLU, JAJ) Buraki gotowane 200g. Kompot z owoców sezonowych 250ml.	<b>Obiad</b> Zupa koperkowa z ryżem 350ml.(SEL) Filet drobiowy panierowany 100g.(JAJ, GLU) Ziemniaki 300g. Surówka z marchwi i jabłka 150g. Kompot z owoców sezonowych 250ml.
<b>Podwieczorek</b> Herbatniki owsiane z żurawiną 2szt(15g)(GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ) Jabłko 1szt.(250g)	<b>Podwieczorek</b> Herbatniki Stokłoski 1szt(10g)(GLU, JAJ, MLE, SEZ, SOJ, ORZE) Mandarynki 2szt(130g)	<b>Podwieczorek</b> Jogurt owocowy 150ml.(MLE)	<b>Podwieczorek</b> Herbatniki zbożowe 1 szt.(10g,)(GLU, MLE, SOJ, JAJ, SEZ, ORZ) Jabłko 1szt.(250g)	<b>Podwieczorek</b> Ciasto drożdżowe 50g(JAJ,MLE,GLU)	<b>Podwieczorek</b> Herbatniki owsiane z żurawiną 2szt(15g)(GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ) Sok owocowy 200ml.	<b>Podwieczorek</b> Jogurt naturalny 1op.(150g)(MLE) Sucharki delikatesowe 2szt(16g)(GLU, JAJ, SOJ)
<b>Energia:</b> Kcal 2620 = 10729 kJ Kcal z tłuszczu 27,58 % Kcal z białka 11,04 % Kcal z węglowodanów 63,71 %	<b>Energia:</b> Kcal 2462 = 10350 kJ Kcal z tłuszczu 27,53 % Kcal z białka 12,07 % Kcal z węglowodanów 62,19 %	<b>Energia:</b> Kcal 2536 = 10676 kJ Kcal z tłuszczu 24,37 % Kcal z białka 14,09 % Kcal z węglowodanów 63,32 %	<b>Energia:</b> Kcal 2415 = 10155 kJ Kcal z tłuszczu 24,16 % Kcal z białka 11,87 % Kcal z węglowodanów 66,49 %	<b>Energia:</b> Kcal 2701 = 11360 kJ Kcal z tłuszczu 29,01 % Kcal z białka 11,38 % Kcal z węglowodanów 63,68 %	<b>Energia:</b> Kcal 2396 = 10065 kJ Kcal z tłuszczu 29,73 % Kcal z białka 13,87 % Kcal z węglowodanów 57,90 %	<b>Energia:</b> Kcal 2606 = 10958 kJ Kcal z tłuszczu 23,72 % Kcal z białka 13,15 % Kcal z węglowodanów 65,52 %

piątek (2023-12-01)	sobota (2023-12-02)	niedziela (2023-12-03)	poniedziałek (2023-12-04)	wtorek (2023-12-05)	środa (2023-12-06)	czwartek (2023-12-07)
<p><b>Kolacja</b></p> <p>Poledwiczanka z warzywami 25g.(GLU,MLE SOJ) Ser twarogowy 1 pl.(30g.) (MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Papryka słodka 50g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.</p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Ser żółty Gouda 40g.(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Papryka słodka 50g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.</p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Poledwica z indyka 25g.(SOJ,SEL) Ser topiony 1pl.(17g)(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Pomidor 50g. Rozspzonka 1g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.</p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Jajko gotowane 1/2szt.(JAJ) Poledwica miódowa 25 g.(SOJ, MLE, SEL) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Cwikla własnego wyrobu 50g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.</p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Filet królewski z indyk:25g.(SOJ) Ser żółty 15g.(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Rzodkiewka 30g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.</p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 80g.(MLE) Filecik zlocisty 20g.(MLE,SOJ) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Rzodkiewka 30g. Ogórek zielony 50g. Kakao na mleku 250ml.(MLE)</p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Poledwica Ani 25g.(SOJ) Ser topiony w trójkątach 1 szt. (17,5g)(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Rzodkiewka 30g. Rozspzonka 1g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.</p>
<p><b>Energia:</b> Kcal <b>2620 = 10729 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>27,58 %</b> Kcal z białka <b>11,04 %</b> Kcal z węglowodanów <b>63,71 %</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>2462 = 10350 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>27,53 %</b> Kcal z białka <b>12,07 %</b> Kcal z węglowodanów <b>62,19 %</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>2536 = 10676 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>24,37 %</b> Kcal z białka <b>14,09 %</b> Kcal z węglowodanów <b>63,32 %</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>2415 = 10155 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>24,16 %</b> Kcal z białka <b>11,87 %</b> Kcal z węglowodanów <b>66,49 %</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>2701 = 11360 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>29,01 %</b> Kcal z białka <b>11,38 %</b> Kcal z węglowodanów <b>63,68 %</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>2396 = 10065 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>29,73 %</b> Kcal z białka <b>13,87 %</b> Kcal z węglowodanów <b>57,90 %</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>2606 = 10958 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>23,72 %</b> Kcal z białka <b>13,15 %</b> Kcal z węglowodanów <b>65,52 %</b></p>