

środa (2023-11-15)	czwartek (2023-11-16)	piątek (2023-11-17)	sobota (2023-11-18)	niedziela (2023-11-19)	poniedziałek (2023-11-20)	wtorek (2023-11-21)
<b>Śniadanie</b> Poledwiczanka z warzywami 35g.(SOJ, MLE) Pieczywo mieszanane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Papryka słodka 50g. Roszponka 1g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	<b>Śniadanie</b> Zupa mleczna z kaszą manną 300ml.(MLE, GLU) Poledwica miodowa 25 g.(SOJ, MLE, SEL) Dżem truskawkowy 25g. Pieczywo mieszanane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Pomidor 50g. Szczypiorek 1g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	<b>Śniadanie</b> Paszтетowa drobiowa 25g(GLU,SOJ,MLE GOR) Poledwica z indyka 20g.(SOJ,SEL) Pieczywo mieszanane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Pomidor 50g. Szczypiorek 1g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	<b>Śniadanie</b> Filecik zlocisty 20g.(MLE,SOJ) Ser topiony w trojkątach 1 szt. (17,5g)(MLE) Pieczywo mieszanane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Rzodkiewka 30g. Sałata 10g. Czekolada na mleku 250ml.(MLE)	<b>Śniadanie</b> Twarożek ze szczypiorkiem 80g.(MLE) Dżem truskawkowy 25g. 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Ogórek zielony 50g. Rzodkiewka 5g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	<b>Śniadanie</b> Szynka biała 20g.(SOJ) Ser żółty 15g.(MLE) Pieczywo mieszanane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Ogórek zielony 50g. Rzodkiewka 5g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	<b>Śniadanie</b> Zupa mleczna z ryżem 300ml.(MLE) Poledwiczanka z warzywami 38g.(MLE, SOJ) Pieczywo mieszanane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Pomidor 50g. Szczypiorek 1g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.
<b>II Śniadanie</b> Jogurt naturalny 1op.(150g) Sucharki delikatosowe 2szt(16g)(GLU,JAJ,SOJ)	<b>II Śniadanie</b> Kisiel owocowy 250ml. Paluszki sione 15g.	<b>II Śniadanie</b> Wafle ryżowe naturalne 2szt.(10g.) Koktajl truskawkowy 200ml.(MLE)	<b>II Śniadanie</b> Galaretka owocowa 250ml. Krackery Lajkonik 2szt(10g)(GLU,JAJ,SEZ,MLE)	<b>II Śniadanie</b> Herbatniki Petit 1/2op.(50g)(JAJ,MLE,GLU) Soczek 1 szt.(200ml.)	<b>II Śniadanie</b> Budyń śmietankowy 250ml.(GLU, MLE) Sok malinowy 10ml.	<b>II Śniadanie</b> Pomarancza 1szt.(200g)
<b>Obiad</b> Zupa koperkowa z ryżem 350ml.(SEL) Filet drobiowy panierowany 100g.(JAJ,GLU) Ziemniaki 300g. Surówka z kapusty czerwonej, jabłka i cebuli 150g. Kompot z owoców sezonowych 250ml.	<b>Obiad</b> Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleńką 350ml. Kluski śląskie z mięsem 250g(2szt.)(GLU, JAJ) Kapusta kiszona gotowana 200g.(GLU) Kompot z owoców sezonowych 250ml.	<b>Obiad</b> Barszcz ukraiński 350ml.(GLU, SEL) Naleśniki z serem białym, owocami i polewą truskawkową 2szt.(350g)(GLU, MLE, JAJ) Kompot z owoców sezonowych 250ml.	<b>Obiad</b> Zupa szczawiowa z jajkiem 350ml.(GLU, JAJ, SEL) Pieczeń rzymaska z sosem 90/100g.(JAJ, GLU) Ziemniaki 300g. Surówka z marchwi i jabłka 150g. Kompot z owoców sezonowych 250ml.	<b>Obiad</b> Rosół z makaronem i zieleńką 350ml.(SEL, GLU, JAJ) Udko gotowane w sosie własnym 175g.(GLU) Ziemniaki 300g. Sałata z kefirem 50/40ml.(MLE) Kompot z owoców sezonowych 250ml.	<b>Obiad</b> Kapuśniak z ziemniakami 350ml.(GLU, SEL) Kociotek mięsny z warzywami 150g.(GLU) Kasza jęczmienna na sypko 250g.(GLU) Kompot z owoców sezonowych 250ml.	<b>Obiad</b> Zupa marchwiowa z zacierką 350ml.(SEL, GLU, JAJ) Stek w sosie własnym 80/100g.(GLU) Ziemniaki 300g. Surówka z warzyw mieszanych 150g.(SEL) Kompot z owoców sezonowych 250ml.
<b>Podwieczorek</b> Jabłko 1szt.(250g) Herbatniki Stokloski 1szt(10g)(GLU, JAJ, MLE, SEZ, SOJ, ORZE)	<b>Podwieczorek</b> Gruszka 1szt.(150g)	<b>Podwieczorek</b> Jabłko 1szt.(250g) Herbatniki zbożowe 1szt.(10g.)(GLU, MLE, SOJ, JAJ, SEZ, ORZ)	<b>Podwieczorek</b> Śliwka 150g.	<b>Podwieczorek</b> Jogurt owocowy 150ml.(MLE)	<b>Podwieczorek</b> Gruszka 1szt.(150g) Herbatniki owsiane z żurawiną 2szt(15g)(GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)	<b>Podwieczorek</b> Ciasto drożdżowe 50g(JAJ,MLE,GLU)
<b>Energia:</b> Kcal 2412 = 10136 kJ Kcal z tłuszczu 25,60 % Kcal z białka 13,66 % Kcal z węglowodanów 62,83 %	<b>Energia:</b> Kcal 2613 = 11005 kJ Kcal z tłuszczu 19,44 % Kcal z białka 9,86 % Kcal z węglowodanów 72,66 %	<b>Energia:</b> Kcal 2432 = 9974 kJ Kcal z tłuszczu 20,88 % Kcal z białka 12,61 % Kcal z węglowodanów 68,52 %	<b>Energia:</b> Kcal 2515 = 10561 kJ Kcal z tłuszczu 31,50 % Kcal z białka 13,06 % Kcal z węglowodanów 57,57 %	<b>Energia:</b> Kcal 2626 = 11029 kJ Kcal z tłuszczu 28,69 % Kcal z białka 15,14 % Kcal z węglowodanów 59,04 %	<b>Energia:</b> Kcal 2425 = 10191 kJ Kcal z tłuszczu 25,56 % Kcal z białka 11,31 % Kcal z węglowodanów 64,65 %	<b>Energia:</b> Kcal 2633 = 11065 kJ Kcal z tłuszczu 25,56 % Kcal z białka 11,31 % Kcal z węglowodanów 65,70 %

środa (2023-11-15)	czwartek (2023-11-16)	piątek (2023-11-17)	sobota (2023-11-18)	niedziela (2023-11-19)	poniedziałek (2023-11-20)	wtorek (2023-11-21)
<p><b>Kolacja</b></p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 80g.(MLE)  Pieczywo mieszane 130g(GLU)  Masło 15g.(MLE)  Ogórek zielony 50g.  Kakao na mleku 250ml.(MLE)</p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Poledwica Ani 25g.(SOJ)  Miód pszczeli 25g.  Pieczywo mieszane 130g(GLU)  Masło 15g.(MLE)  Rzodkiewka 30g.  Sałata 10g.  Herbata z cukrem i cytryną 250ml.</p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Szynka konserwowa 25g.(SOJ,SEL)  Ser twarogowy 1 pl.(30g.) (MLE)  Pieczywo mieszane 130g(GLU)  Masło 15g.(MLE)  Papryka czerwona 10g.  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)  Ogórek kiszony 50g.  Papryka czerwona 10g.  Herbata z cukrem i cytryną 250ml.</p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Filet królewski z indyk.25g.(SOJ)  Ser topiony 1pl.(17g)(MLE)  Pieczywo mieszane 130g(GLU)  Masło 15g.(MLE)  Pomidor 50g.  Szczypiorek 1g.  Herbata z cukrem i cytryną 250ml.</p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Jajko gotowane 1/2szt.(JAJ)  Szynka z indyka 25g.(SOJ,SEL)  Pieczywo mieszane 130g(GLU)  Masło 15g.(MLE)  Cwikła własnego wyrobu 50g.  Herbata z cukrem i cytryną 250ml.</p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Poledwica Ani 25g.(SOJ)  Miód pszczeli 25g.  Pieczywo mieszane 130g(GLU)  Masło 15g.(MLE)  Ogórek kiszony 50g.  Rzodkiewka 5g.  Herbata z cukrem i cytryną 250ml.</p>
<p><b>Energia:</b>  Kcal <b>2412 = 10136 kJ</b>  Kcal z tłuszczu <b>25,60 %</b>  Kcal z białka <b>13,66 %</b>  Kcal z węglowodanów <b>62,83 %</b></p>	<p><b>Energia:</b>  Kcal <b>2613 = 11005 kJ</b>  Kcal z tłuszczu <b>19,44 %</b>  Kcal z białka <b>9,86 %</b>  Kcal z węglowodanów <b>72,66 %</b></p>	<p><b>Energia:</b>  Kcal <b>2432 = 9974 kJ</b>  Kcal z tłuszczu <b>20,88 %</b>  Kcal z białka <b>12,61 %</b>  Kcal z węglowodanów <b>68,52 %</b></p>	<p><b>Energia:</b>  Kcal <b>2515 = 10561 kJ</b>  Kcal z tłuszczu <b>31,50 %</b>  Kcal z białka <b>13,06 %</b>  Kcal z węglowodanów <b>57,57 %</b></p>	<p><b>Energia:</b>  Kcal <b>2626 = 11029 kJ</b>  Kcal z tłuszczu <b>28,69 %</b>  Kcal z białka <b>15,14 %</b>  Kcal z węglowodanów <b>59,04 %</b></p>	<p><b>Energia:</b>  Kcal <b>2425 = 10191 kJ</b>  Kcal z tłuszczu <b>25,57 %</b>  Kcal z białka <b>11,97 %</b>  Kcal z węglowodanów <b>64,65 %</b></p>	<p><b>Energia:</b>  Kcal <b>2633 = 11065 kJ</b>  Kcal z tłuszczu <b>25,56 %</b>  Kcal z białka <b>11,31 %</b>  Kcal z węglowodanów <b>65,70 %</b></p>