

środa (2023-11-29)		czwartek (2023-11-30)	
Śniadanie		Śniadanie	
Szynka konserwowa 20g(SOJ,SEL) Miód pszczeli 25g. Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Sałata 30g. Kielki warzyw mieszanka 3g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml.(MLE, GLU) Połędwica miódowa 20 g.(SOJ, MLE, SEL) Dżem truskawkowy 25g. Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Pomidór 50g. Sałata 10g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.		
II Śniadanie		II Śniadanie	
Jogurt naturalny 1op.(150g)(MLE) Sucharki delikatesowe 2szt(16g)(GLU,JAJ,SOJ)	Kisiel z jabłkiem 250ml.		
Obiad		Obiad	
Zalewajka z ziemniakami 350(MLE, GLU, SEL) Potrawka z kurczaka z zieleniną 130g.(GLU) Ryż naturalny 250g. Surówka z marchwi i jabłka 150g. Kompot z owoców sezonowych 250ml.	Zupa koperkowa z ryżem 350ml.(SEL) Kluski śląskie z mięsem 250g(2szt.)(GLU, JAJ) Kapuś kiszona gotowana 200g.(GLU) Kompot z owoców sezonowych 250ml.		
Podwieczorek		Podwieczorek	
Jabłko 1szt.(250g) Herbatniki zbożowe 1szt.(10g.)(GLU, MLE, SOJ, JAJ, SEZ, ORZ)	Gruszka 1 szt.(150g)		
Kolacja		Kolacja	
Twarożek ze szczypiorkiem 80g.(MLE) Szynka z indyka 20g. (SOJ,SEL) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Papryka słodka 50g. Kakao na mleku 250ml.(MLE)	Filet królewski z indyk.25g.(SOJ) Ser żółty 15g.(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Ogórek kiszony 50g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.		
Energia: Kcal 2443 = 10257 kJ Kcal z tłuszczu 26,49 % Kcal z białka 12,64 % Kcal z węglowodanów 63,64 %	Energia: Kcal 2626 = 11039 kJ Kcal z tłuszczu 24,12 % Kcal z białka 10,15 % Kcal z węglowodanów 69,57 %		