

środa (2023-11-08)	czwartek (2023-11-09)	piątek (2023-11-10)	sobota (2023-11-11)	niedziela (2023-11-12)	poniedziałek (2023-11-13)	wtorek (2023-11-14)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Szynka biała 25g.(SOJ) Miód pszczeli 25g. Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Pomidor 50g. Salata 10g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	Pasta z jaj i wędliny 50g.(JAJ) Poledwica z indyka 20g.(SOJ,SEL) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Ogórek zielony 50g. Papryka czerwona 10g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	Parówka na ciepło 1szt.(50g)(SOJ) Dżem truskawkowy 25g. Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Musztarda 10g.(GOR,SEL) Pomidor 50g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	Twarożek ze szczypiorkiem 80g.(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Papryka słodka 50g. Kawa mleczna 250ml.(MLE)	Szynka konserwowa 25g.(SOJ,SEL) Ser topiony 1pl.(17g)(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Rzodkiewka 30g. Salata 10g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	Zupa mleczna z płatkami 300ml.(MLE) Filet królewski z indyk.25g.(SOJ) Ser twarogowy 1 pl.(30g.) (MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Salata 30g. Kiełki warzyw mieszanka 3g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	Zupa marchwiowa z zacierką 300ml.(SEL, GLU, JAJ) Wątróbka drobiowa gotowana 50/30g. Ziemniaki 300g. Surówka z ogórka kiszzonego, marchwi i cebuli 150g.
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jogurt naturalny 1op.(150g)(MLE) Sucharki delikatesowe 2szt(16g)(GLU,JAJ,SOJ)	Napój owocowy 200ml. Biszkopty 30g.(GLU, JAJ, MLE)	Budyń śmietankowy 250ml.(GLU, MLE) Sok malinowy 10ml. Krakersy Lajkonik 2szt(10g)(GLU,JAJ,SEZ,MLE)	Galaretka owocowa 250ml. Paluszki sione 15g.	Herbatniki Petit 1/2op.(50g)(JAJ,MLE,GLU) Soczek 1 szt.(200ml.)	Manna na gęsto z sokiem 200ml.(MLE, GLU)	Jabłko 1szt.(250g) Mieszanka studencka 20g.(ORZ)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml(GLU, SEL) Gołąbki z mięsem, ryżem i białą kapustą 1szt.(250g)(JAJ) Sos pomidorowy 50g.(GLU) Ziemniaki 300g. Kompot z owoców sezonowych 250ml.	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml.(GLU, SEL) Klops mielony w sosie pomidorowym 90/100g.(GLU,JAJ) Ziemniaki 300g. Surówka z selera, marchwi i jabłka 150g.(SEL, MLE) Kompot z owoców sezonowych 250ml.	Zupa ryżowa z zieleniną 350ML.(SEL) Klops mielony w sosie pomidorowym 90/100g.(GLU,JAJ) Ziemniaki 300g. Surówka z seler, marchwi i jabłka 150g.(SEL, MLE) Kompot z owoców sezonowych 250ml.	Barszcz czerwony z makaronem 350ml.(GLU, SEL, JAJ) Kotlet schabowy panierowany 90g.(GLU, JAJ) Ziemniaki 300g. Mizeria z kefirem 120/50g.(MLE) Kompot z owoców sezonowych 250ml.	Zupa ziemniaczana z zieleniną 350ml.(GLU, SEL) Spaghetti z mięsem i warzywami 400g.(SEL, GLU, JAJ) Kompot z owoców sezonowych 250ml.	Zupa marchwiowa z zacierką 350ml.(SEL, GLU, JAJ) Wątróbka drobiowa gotowana 50/30g. Ziemniaki 300g. Surówka z ogórka kiszzonego, marchwi i cebuli 150g.	Zupa marchwiowa z zacierką 350ml.(SEL, GLU, JAJ) Wątróbka drobiowa gotowana 50/30g. Ziemniaki 300g. Surówka z ogórka kiszzonego, marchwi i cebuli 150g.
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko 1szt.(250g) Herbatniki Stokłoski 1szt(10g)(GLU, JAJ, MLE, SEZ, SOJ, ORZE)	Jabłko 1szt.(250g) Herbatniki zbożowe 1szt.(10g,)(GLU, MLE, SOJ, JAJ, SEZ, ORZ)	Gruszka 1szt.(150g)	Gruszka 1szt.(150g)	Jogurt owocowy 150ml.(MLE)	Jabłko 1szt.(250g) Herbatniki owsiane z żurawiną 2szt(15g)(GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)	Ciasto drożdżowe 50g(JAJ,MLE,GLU)
Energia: Kcal 2494 = 10470 kJ Kcal z tłuszczu 25,98 % Kcal z białka 13,15 % Kcal z węglowodanów 62,52 %	Energia: Kcal 2626 = 11056 kJ Kcal z tłuszczu 26,46 % Kcal z białka 11,37 % Kcal z węglowodanów 64,07 %	Energia: Kcal 2557 = 10751 kJ Kcal z tłuszczu 24,15 % Kcal z białka 10,81 % Kcal z węglowodanów 68,22 %	Energia: Kcal 2531 = 10614 kJ Kcal z tłuszczu 30,01 % Kcal z białka 12,81 % Kcal z węglowodanów 59,27 %	Energia: Kcal 2481 = 10422 kJ Kcal z tłuszczu 22,33 % Kcal z białka 13,41 % Kcal z węglowodanów 65,37 %	Energia: Kcal 2570 = 10816 kJ Kcal z tłuszczu 24,74 % Kcal z białka 12,58 % Kcal z węglowodanów 65,27 %	Energia: Kcal 2649 = 11148 kJ Kcal z tłuszczu 28,09 % Kcal z białka 13,80 % Kcal z węglowodanów 62,24 %

środa (2023-11-08)	czwartek (2023-11-09)	piątek (2023-11-10)	sobota (2023-11-11)	niedziela (2023-11-12)	poniedziałek (2023-11-13)	wtorek (2023-11-14)
<p>Kolacja</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 80g.(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Papryka słodka 50g. Kakao na mleku 250ml.(MLE)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Poledwica miodowa 25 g.(SOJ, MLE, SEL) Ser topiony 1pl.(17g)(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Rzodkiewka 30g. Roszponka 1g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.</p>	<p>Kolacja</p> <p>Poledwica Ani 25g.(SOJ) Ser twarogowy 1 pl.(30g.) (MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Cwikla własnego wyrobu 50g. Sałata 10g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.</p>	<p>Kolacja</p> <p>Ser żółty Gouda 40g.(MLE) Szynka z indyka 20g.(SOJ,SEL) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Sałata 30g. Czekolada na mleku 250ml.(MLE)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Filecik złocisty 25g.(MLE,SOJ) Ser topiony w trójkątach 1 szt. (17,5g)(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Ogórek kiszony 50g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.</p>	<p>Kolacja</p> <p>Jajko gotowane 1 szt.(60g)(JAJ) Poledwica z indyka 20g.(SOJ,SEL) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Cwikla własnego wyrobu 50g. Roszponka 1g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.</p>	<p>Kolacja</p> <p>Szynka biała 35g.(SOJ) Miód pszczeli 25g. Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Pomidor 50g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.</p>
<p>Energia: Kcal 2494 = 10470 kJ Kcal z tłuszczu 25,98 % Kcal z białka 13,15 % Kcal z węglowodanów 62,52 %</p>	<p>Energia: Kcal 2626 = 11056 kJ Kcal z tłuszczu 26,46 % Kcal z białka 11,37 % Kcal z węglowodanów 64,07 %</p>	<p>Energia: Kcal 2557 = 10751 kJ Kcal z tłuszczu 24,15 % Kcal z białka 10,81 % Kcal z węglowodanów 68,22 %</p>	<p>Energia: Kcal 2531 = 10614 kJ Kcal z tłuszczu 30,01 % Kcal z białka 12,81 % Kcal z węglowodanów 59,27 %</p>	<p>Energia: Kcal 2481 = 10422 kJ Kcal z tłuszczu 22,33 % Kcal z białka 13,41 % Kcal z węglowodanów 65,37 %</p>	<p>Energia: Kcal 2570 = 10816 kJ Kcal z tłuszczu 24,74 % Kcal z białka 12,58 % Kcal z węglowodanów 65,27 %</p>	<p>Energia: Kcal 2649 = 11148 kJ Kcal z tłuszczu 28,09 % Kcal z białka 13,80 % Kcal z węglowodanów 62,24 %</p>