

środa (2023-10-25)	czwartek (2023-10-26)	piątek (2023-10-27)	sobota (2023-10-28)	niedziela (2023-10-29)	poniedziałek (2023-10-30)	wtorek (2023-10-31)
<b>Śniadanie</b> Szynka biała 25g.(SOJ) Miód pszczeli 25g. Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Salata 30g. Papryka czerwona 10g. Kakao na mleku 250ml.(MLE)	<b>Śniadanie</b> Zupa mleczna z ryżem 300ml.(MLE) Poledwica Ani 25g.(SOJ) Dżem truskawkowy 20g. Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Rzodkiewka 30g. Salata 10g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	<b>Śniadanie</b> Pasta z jaj i wędliny 50g.(JAJ) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Pomidor 50g. Salata 10g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	<b>Śniadanie</b> Parówka na ciepło 1szt.(50 SOJ) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Ketchup 20g. Papryka słodka 50g. Salata 10g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	<b>Śniadanie</b> Twarożek ze szczypiorkiem 80g.(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Rzodkiewka 5g. Kawa mleczna 250ml.(MLE)	<b>Śniadanie</b> Szynka biała 20g.(SOJ) Ser topiony 1pl.(17g)(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Salata 30g. Papryka czerwona 10g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	<b>Śniadanie</b> Zupa mleczna z płatkami 300ml.(MLE) Poledwiczanka z warzywami 35g.(SOJ,MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Ogórek zielony 50g. Rzodkiewka 5g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.
<b>II Śniadanie</b> Sucharki delikatesowe 2szt(16g)(GLU,JAJ,SOJ) Soczek 1 szt.(200ml.)	<b>II Śniadanie</b> Kisiel owocowy 250ml. Krakersy Lajkonik 2szt(10g)(GLU,JAJ,SEZ,MLE)	<b>II Śniadanie</b> Koktajl truskawkowy 200ml.(MLE)	<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> Biszkopty 30g.(GLU, JAJ, MLE)
<b>Obiad</b> Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml(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> Bulion z płatkami jęczmiennymi i zieleńką 350ml(GLU, SEL) Gołabki z mięsem, ryżem i białą kapustą 1 szt.(250g)(JAJ) Sos pomidorowy 50g.(GLU) Kompot z owoców sezonowych 250ml. Koper natka 1g.	<b>Obiad</b> Barszcz ukraiński 350ml.(GLU, SEL) Pierogi leniwe z cukrem 250g.(MLE, JAJ, GLU) Cynamon mielony . Kompot z owoców sezonowych 250ml.	<b>Obiad</b> Zupa szczawiowa z jajkiem 350ml.(GLU, JAJ, SEL) Pulpet mielony w sosie własnym 90/100g.(GLU, JAJ) Ziemniaki 300g. Surówka z kapusty białej, marchwi i jabłka 150g. Kompot z owoców sezonowych 250ml.	<b>Obiad</b> Zupa pomidorowa z makaronem i zieleńką 350ml.(GLU, SEL, JAJ) Kotlet schabowy panierowany 90g.(GLU, JAJ) Ziemniaki 300g. Mizeria z kefirem 120/50g.(MLE) Kompot z owoców sezonowych 250ml.	<b>Obiad</b> Zalewajka z ziemniakami 350(MLE, GLU, SEL) Spaghetti z mięsem i warzywami 400G.(SEL, GLU, JAJ) Kompot z owoców sezonowych 250ml.	<b>Obiad</b> Zupa marchwiowa z zacierką 350ml.(SEL, GLU, JAJ) Wątróbka drobiowa gotowana 50/30g. Ziemniaki 300g. Surówka z kiszzonej kapusty i marchwi 150g. Koper natka 1g. Kompot z owoców sezonowych 250ml.
<b>Podwieczorek</b> Jabłko 1szt.(250g) Herbatniki Stokłoski 1szt(10g)(GLU, JAJ, MLE, SEZ, SOJ, ORZE)	<b>Podwieczorek</b> Gruszka 1szt.(150g)	<b>Podwieczorek</b> Wafle ryżowe naturalne 2szt.(10g) Soczek 1 szt.(200ml.)	<b>Podwieczorek</b> Śliwka 150g.	<b>Podwieczorek</b> Jogurt naturalny 1op.(150g)(MLE) Chrupki kukurydziane 5g.	<b>Podwieczorek</b> Jabłko 1szt.(250g) Herbatniki owsiane z żurawiną 2szt(15g)(GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)	<b>Podwieczorek</b> Mieszanka studencka 20g.(ORZ) Gruszka 1 szt.(150g)
<b>Energia:</b> Kcal <b>2349 = 9854 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>25,70 %</b> Kcal z białka <b>12,39 %</b> Kcal z węglowodanów <b>63,35 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2404 = 10125 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>27,57 %</b> Kcal z białka <b>10,74 %</b> Kcal z węglowodanów <b>63,62 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2246 = 9453 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>22,72 %</b> Kcal z białka <b>14,91 %</b> Kcal z węglowodanów <b>65,35 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2631 = 11034 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>34,86 %</b> Kcal z białka <b>12,30 %</b> Kcal z węglowodanów <b>54,60 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2435 = 10245 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>25,37 %</b> Kcal z białka <b>14,07 %</b> Kcal z węglowodanów <b>65,04 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2490 = 10465 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>27,35 %</b> Kcal z białka <b>12,10 %</b> Kcal z węglowodanów <b>63,04 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2587 = 10867 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>25,38 %</b> Kcal z białka <b>12,45 %</b> Kcal z węglowodanów <b>64,28 %</b>

środa (2023-10-25)	czwartek (2023-10-26)	piątek (2023-10-27)	sobota (2023-10-28)	niedziela (2023-10-29)	poniedziałek (2023-10-30)	wtorek (2023-10-31)
<p><b>Kolacja</b></p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 80g.(MLE)  Pieczywo mieszane 100g(GLU)  Masło 15g.(MLE)  Rzodkiewka 5g.  Herbata z cukrem i cytryną 250ml.</p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Poledwica miódowa 25 g.(SOJ, MLE, SEL)  Ser topiony 1pl.(17g)(MLE)  Pieczywo mieszane 130g(GLU)  Masło 15g.(MLE)  Ogórek zielony 50g.  Kielki warzyw mieszanka 3g.  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)  Masło 15g.(MLE)  Ogórek kiszony 50g.  Pomidor 10g.  Czekolada na mleku 250ml.(MLE)</p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Ser żółty Gouda 40g.(MLE)  Miód pszczoeli 25g.  Pieczywo mieszane 130g(GLU)  Masło 15g.(MLE)  Rzodkiewka 30g.  Salata 10g.  Herbata z cukrem i cytryną 250ml.</p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Filet królewski z indyk. 38g.(SOJ)  Pieczywo mieszane 130g(GLU)  Masło 15g.(MLE)  Rzodkiewka 30g.  Salata 10g.  Herbata z cukrem i cytryną 250ml.</p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Jajko gotowane 1/2szt.(JAJ)  Filecik złocisty 25g.  Pieczywo mieszane 130g(GLU)  Masło 15g.(MLE)  Cwikla własnego wyrobu 50g.  Rozsponka 1g.  Herbata z cukrem i cytryną 250ml.</p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Poledwica Ani 25g.(SOJ)  Miód pszczoeli 25g.  Pieczywo mieszane 130g(GLU)  Masło 15g.(MLE)  Pomidor 50g.  Salata 10g.  Herbata z cukrem i cytryną 250ml.</p>
<p><b>Energia:</b>  Kcal <b>2349 = 9854 kJ</b>  Kcal z tłuszczu <b>25,70 %</b>  Kcal z białka <b>12,39 %</b>  Kcal z węglowodanów <b>63,35 %</b></p>	<p><b>Energia:</b>  Kcal <b>2404 = 10125 kJ</b>  Kcal z tłuszczu <b>27,57 %</b>  Kcal z białka <b>10,74 %</b>  Kcal z węglowodanów <b>63,62 %</b></p>	<p><b>Energia:</b>  Kcal <b>2246 = 9453 kJ</b>  Kcal z tłuszczu <b>22,72 %</b>  Kcal z białka <b>14,91 %</b>  Kcal z węglowodanów <b>65,35 %</b></p>	<p><b>Energia:</b>  Kcal <b>2631 = 11034 kJ</b>  Kcal z tłuszczu <b>34,86 %</b>  Kcal z białka <b>12,30 %</b>  Kcal z węglowodanów <b>54,60 %</b></p>	<p><b>Energia:</b>  Kcal <b>2435 = 10245 kJ</b>  Kcal z tłuszczu <b>25,37 %</b>  Kcal z białka <b>14,07 %</b>  Kcal z węglowodanów <b>65,04 %</b></p>	<p><b>Energia:</b>  Kcal <b>2490 = 10465 kJ</b>  Kcal z tłuszczu <b>27,35 %</b>  Kcal z białka <b>12,10 %</b>  Kcal z węglowodanów <b>63,04 %</b></p>	<p><b>Energia:</b>  Kcal <b>2587 = 10867 kJ</b>  Kcal z tłuszczu <b>25,38 %</b>  Kcal z białka <b>12,45 %</b>  Kcal z węglowodanów <b>64,28 %</b></p>