

piątek (2023-12-08)	sobota (2023-12-09)	niedziela (2023-12-10)	poniedziałek (2023-12-11)	wtorek (2023-12-12)	środa (2023-12-13)	czwartek (2023-12-14)
Śniadanie Pasta z jają i wędliny 30g. (JAJ) Polędwica z indyka 20g. (SOJ,SEL) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Pomidór 50g. Szczypiorek 1g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	Śniadanie Parówka na ciepło 1szt.(50g) (SOJ) Powidła śliwkowe 20g. Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Pomidór 50g. Szczypiorek 1g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	Śniadanie Twarożek ze szczypiorkiem 80g.(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Pomidór 50g. Kawa mleczna 250ml.(MLE)	Śniadanie Filet królewski z indyk.20g. (SOJ) Ser topiony w trójkątach 1 szt.(17,5g)(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Ogórek kiszony 50g. Papryka czerwona 10g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	Śniadanie Zupa mleczna z kaszą manną 300ml.(MLE, GLU) Polędwiczanka z warzywami 25g.(GLU,MLE SOJ) Dżem truskawkowy 25g. Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Masło 15g.(MLE) Salata 30g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	Śniadanie Polędwica Ani 20g.(SOJ) Ser topiony 1pl.(17g)(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Ogórek zielony 50g. Kiełki warzyw mieszanka 3g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem 300ml. (MLE) Szynka konserwowa 20g(SOJ,SEL) Miód pszczoły 25g. Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Rzodkiewka 30g. Roszponka 1g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.
II Śniadanie Budyń śmietankowy 250ml. (GLU, MLE) Krakersy Lajkonik 2szt(10g) (GLU,JAJ,SEZ,MLE)	II Śniadanie Galaretką owocowa 250ml. Paluszki słone 15g.	II Śniadanie Jabłko 1szt.(250g) Herbatniki Petit 1/2op.(50g) (JAJ,MLE, GLU)	II Śniadanie Manna na gęsto z sokiem 200ml.(MLE; GLU)	II Śniadanie Kisiel z jabłkiem 250ml. Krakersy Lajkonik 2szt(10g) (GLU,JAJ,SEZ,MLE)	II Śniadanie Jogurt naturalny 1op.(150g) (MLE) Sucharki delikatesowe 2szt(16g)(GLU,JAJ,SOJ)	II Śniadanie Koktajl truskawkowy 200ml. (MLE)
Obiad Barszcz ukraiński 350ml. (GLU, SEL) Placuszki z jabłkami na słodko 250g.(GLU, JAJ, MLE) Kompot z owoców sezonowych 250ml.	Obiad Bulion z płatkami jęczmiennymi i zieleciną 350ml.(GLU, SEL) Klops w sosie własnym 90/100g.(GLU, JAJ,) Ziemniaki 300g. Surówka z warzyw mieszanych 150g.(SEL) Kompot z owoców sezonowych 250ml.	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 350ml. (GLU, SEL, JAJ) Kotlet schabowy panierowany 90g.(GLU, JAJ) Ziemniaki 300g. Salata z kefirem 50/40ml. (MLE) Kompot z owoców sezonowych 250ml.	Obiad Zupa ziemniaczana z zieleciną 350ml.(GLU, SEL) Spaghetti z mięsem i warzywami 400G.(SEL, GLU, JAJ) Kompot z owoców sezonowych 250ml.	Obiad Zupa ryżowa z zieleciną 350ML.(SEL) Wątróbka drobiowa gotowana 50/30g. Ziemniaki 300g. Surówka z ogorka kiszzonego, marchwi i cebuli 150g. Kompot z owoców sezonowych 250ml.	Obiad Zupa grochowa z makaronem 350ml.(GLU, JAJ, SEL) Potrawka z kurczaka z zieleciną 130g.(GLU) Ziemniaki 300g. Surówka z buraka, cebuli i jabłka 150g. Kompot z owoców sezonowych 250ml.	Obiad Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 350ml. Kluski śląskie z mięsem 250g(2szt.)(GLU, JAJ) Kapusta kiszona gotowana 200g.(GLU) Kompot z owoców sezonowych 250ml.
Podwieczorek Herbatniki Stokłoski 1szt(10g)(GLU, JAJ, MLE, SEZ, SOJ, ORZE) Gruszka 1 szt.(150g)	Podwieczorek Wafle ryżowe naturalne 2szt.(10g,) Mandarynki 2szt(130g)	Podwieczorek Jogurt owocowy 150ml.(MLE) Biszkopty b/c 5szt(13g)(JAJ, GLU)	Podwieczorek Jabłko 1szt.(250g) Herbatniki owsiane z żurawiną 2szt(15g)(GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)	Podwieczorek Ciasto drożdżowe 50g(JAJ,MLE,GLU)	Podwieczorek Herbatniki Stokłoski 1szt(10g)(GLU, JAJ, MLE, SEZ, SOJ, ORZE) Jabłko 1szt(250g)	Podwieczorek Jabłko 1szt.(250g) Chrupki kukurydziane 5g.
Energia: Kcal 2464 = 10374 kJ Kcal z tłuszczu 23,99 % Kcal z białka 10,52 % Kcal z węglowodanów 68,24 %	Energia: Kcal 2603 = 10916 kJ Kcal z tłuszczu 32,04 % Kcal z białka 12,16 % Kcal z węglowodanów 57,85 %	Energia: Kcal 2599 = 10923 kJ Kcal z tłuszczu 22,20 % Kcal z białka 13,59 % Kcal z węglowodanów 65,78 %	Energia: Kcal 2626 = 11035 kJ Kcal z tłuszczu 28,13 % Kcal z białka 12,06 % Kcal z węglowodanów 63,81 %	Energia: Kcal 2677 = 11244 kJ Kcal z tłuszczu 26,93 % Kcal z białka 12,20 % Kcal z węglowodanów 62,19 %	Energia: Kcal 2591 = 10889 kJ Kcal z tłuszczu 26,06 % Kcal z białka 13,99 % Kcal z węglowodanów 62,12 %	Energia: Kcal 2661 = 11201 kJ Kcal z tłuszczu 21,54 % Kcal z białka 11,05 % Kcal z węglowodanów 69,49 %

piątek (2023-12-08)	sobota (2023-12-09)	niedziela (2023-12-10)	poniedziałek (2023-12-11)	wtorek (2023-12-12)	środa (2023-12-13)	czwartek (2023-12-14)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka konserwowa 25g. (SOJ,SEL) Ser twarogowy 1 pl.(30g.) (MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Ogórek zielony 50g. Papryka słodka 50g. Rozsponka 1g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	Ser żółty Gouda 30g.(MLE) Połudwica miodowa 20 g. (SOJ, MLE, SEL) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Ogórek zielony 50g. Czekolada na mleku 250ml. (MLE)	Szynka z indyka 25g. (SOJ,SEL) Ser topiony 1pl.(17g)(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Rzodkiewka 30g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	Jajko gotowane 1/2szt.(JAJ) Szynka biała 25g.(SOJ) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Ćwikła własnego wyrobu 50g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	Filecik złocisty 25g. (MLE,SOJ) Ser żółty 15g.(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Pomidor 50g. Rozsponka 1g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	Twarożek ze szczypiorkiem 80g.(MLE) Połudwica z indyka 20g. (SOJ,SEL) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Papryka słodka 50g. Kakao na mleku 250ml.(MLE)	Połdwica miodowa 25 g. (SOJ, MLE, SEL) Ser topiony w trójkątach 1 szt. (17,5g)(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Sałata 30g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.
Energia: Kcal 2464 = 10374 kJ Kcal z tłuszczu 23,99 % Kcal z białka 10,52 % Kcal z węglowodanów 68,24 %	Energia: Kcal 2603 = 10916 kJ Kcal z tłuszczu 32,04 % Kcal z białka 12,16 % Kcal z węglowodanów 57,85 %	Energia: Kcal 2599 = 10923 kJ Kcal z tłuszczu 22,20 % Kcal z białka 13,59 % Kcal z węglowodanów 65,78 %	Energia: Kcal 2626 = 11035 kJ Kcal z tłuszczu 28,13 % Kcal z białka 12,06 % Kcal z węglowodanów 63,81 %	Energia: Kcal 2677 = 11244 kJ Kcal z tłuszczu 26,93 % Kcal z białka 12,20 % Kcal z węglowodanów 62,19 %	Energia: Kcal 2591 = 10889 kJ Kcal z tłuszczu 26,06 % Kcal z białka 13,99 % Kcal z węglowodanów 62,12 %	Energia: Kcal 2661 = 11201 kJ Kcal z tłuszczu 21,54 % Kcal z białka 11,05 % Kcal z węglowodanów 69,49 %