

poniedziałek (2024-01-15)	wtorek (2024-01-16)	środa (2024-01-17)	czwartek (2024-01-18)	piątek (2024-01-19)	sobota (2024-01-20)	niedziela (2024-01-21)
Śniadanie Szynka konserwowa 25g. (SOJ,SEL) Ser topiony w trójkątach 1 szt. (17,5g)(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Pomidor 50g. Sałata 10g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	Śniadanie Zupa mleczna z kaszą manną 300ml.(MLE, GLU) Filet królewski z indyk. 20g. (SOJ) Dżem owocowy 25g. Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Pomidor 50g. Sałata 30g. Kiełki warzyw mieszanka 3g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	Śniadanie Poledwiczanka z warzywami 25g.(GLU,MLE,SOJ) Ser topiony 1pl.(17g)(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Ogórek kiszony 50g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	Śniadanie Zupa mleczna z płatkami 300ml.(MLE) Poledwiczka z indyka 20g. (SOJ,SEL) Miod pszczeli 25g. Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Ogórek kiszony 50g. Pomidor 50g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	Śniadanie Pasta z jaj i wędliny 30g. (JAJ) Poledwiczka Ani 20g.(SOJ) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Rzodkiewka 30g. Roszponka 1g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	Śniadanie Parówka na ciepło 1szt.(50g) (SOJ) Powidła śliwkowe 20g. Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Kawa mleczna 250ml.(MLE)	Śniadanie Twarożek ze szczypiorkiem 200g.(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Kawa mleczna 250ml.(MLE)
II Śniadanie Budyń śmietankowy 250ml. (GLU, MLE) Krakersy Lajkonik 2szt(10g) (GLU,JAJ,SEZ,MLE)	II Śniadanie Mandarynki 2szt(130g)	II Śniadanie Jogurt naturalny 1op.(150g) (MLE) Sucharki delikatkowe 2szt(16g)(GLU,JAJ,SOJ)	II Śniadanie Kisiel owocowy 250ml. Krakersy Lajkonik 2szt(10g) (GLU,JAJ,SEZ,MLE)	II Śniadanie Koktajl truskawkowy 200ml. (MLE)	II Śniadanie Galaretkę owocową 250ml. Paluszki słone 15g.	II Śniadanie Herbatniki Petit 1/2op.(50g) (JAJ,MLE,GLU) Soczek 1 szt.(200ml.)
Obiad Zalewajka z ziemniakami 350(MLE, GLU, SEL) Spaghetti z mięsem i warzywami 400g.(SEL, GLU, JAJ) Kompot z owoców sezonowych 250ml.	Obiad Zupa marchwiowa z zacięrką 350ml.(SEL, GLU, JAJ) Stek z cebulą 80/50g.(GLU) Ziemniaki 300g. Surówka z kapusty białej, marchwi i jabłka 150g. Kompot z owoców sezonowych 250ml.	Obiad Zupa ziemniaczana z zieleciną 350ml.(GLU, SEL) Potrawka z kurczaka z zieleciną 130g.(GLU) Ryż naturalny 250g. Surówka z buraka, cebuli i jabłka 150g. Kompot z owoców sezonowych 250ml.	Obiad Zupa koperkowa z ryżem 350ml.(SEL) Kluski śląskie z mięsem 250g(2szt.)(GLU, JAJ) Kapusta kiszona gotowana 200g.(GLU) Kompot z owoców sezonowych 250ml.	Obiad Zupa grochowa z makaronem 350ml.(GLU, JAJ, SEL) Kotlet z jaj 90g.(JAJ, GLU) Ziemniaki 300g. Surówka z ogórka kiszzonego, marchwi i cebuli 150g. Kompot z owoców sezonowych 250ml.	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem 350ml.(SEL, GLU) Pulpet mielony w sosie własnym 90/100g.(GLU, JAJ) Ziemniaki 300g. Surówka z selera i jabłka 150g.(SEL, GLU) Kompot z owoców sezonowych 250ml.	Obiad Rosół z makaronem i zieleciną 350ml.(SEL, GLU, JAJ) Udło gotowane w sosie własnym 175g.(GLU) Ziemniaki 300g. Marchew gotowana 200g. (GLU) Kompot z owoców sezonowych 250ml.
Podwieczorek Jabłko 1szt.(250g) Herbatniki Stokłoski 2szt(20g)(GLU, JAJ, MLE, SEZ, SOJ, ORZE)	Podwieczorek Ciasto drożdżowe 50g(JAJ,MLE,GLU)	Podwieczorek Jabłko 1szt.(250g) Mieszanka bakaliowa 30g.(ORZ)	Podwieczorek Chrupki kukurydziane 30g. Gruszka 1szt.(150g)	Podwieczorek Jabłko 1szt.(250g) Herbatniki owiane z żurawiną 2szt(15g)(GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)	Podwieczorek Pomarańcza 1 szt.(200g)	Podwieczorek Jogurt owocowy 150ml.(MLE) Jabłko 1szt.(250g)
Energia: Kcal 2516 = 10568 kJ Kcal z tłuszczu 27,41 % Kcal z białka 11,86 % Kcal z węglowodanów 62,83 %	Energia: Kcal 2529 = 10634 kJ Kcal z tłuszczu 29,49 % Kcal z białka 12,96 % Kcal z węglowodanów 61,67 %	Energia: Kcal 2686 = 11260 kJ Kcal z tłuszczu 29,82 % Kcal z białka 13,62 % Kcal z węglowodanów 59,42 %	Energia: Kcal 2810 = 11831 kJ Kcal z tłuszczu 21,92 % Kcal z białka 10,15 % Kcal z węglowodanów 69,75 %	Energia: Kcal 2549 = 10697 kJ Kcal z tłuszczu 28,91 % Kcal z białka 11,83 % Kcal z węglowodanów 62,48 %	Energia: Kcal 2532 = 10622 kJ Kcal z tłuszczu 31,20 % Kcal z białka 12,38 % Kcal z węglowodanów 58,52 %	Energia: Kcal 2971 = 12476 kJ Kcal z tłuszczu 26,45 % Kcal z białka 17,47 % Kcal z węglowodanów 57,63 %

poniedziałek (2024-01-15)	wtorek (2024-01-16)	środa (2024-01-17)	czwartek (2024-01-18)	piątek (2024-01-19)	sobota (2024-01-20)	niedziela (2024-01-21)
Kolacja Jajko gotowane 1/2szt. (JAJ) Filecik złocisty 25g. (MLE,SOJ) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g. (MLE) Rzodkiewka 30g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	Kolacja Szynka biała 25g. (SOJ) Ser żółty Gouda 30g. (MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g. (MLE) Rzodkiewka 30g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	Kolacja Twarożek ze szczypiorkiem 60g(MLE) Szynka z indyka 25g. (SOJ,SEL) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g. (MLE) Roszponka 1g. Kakao na mleku 250ml. (MLE)	Kolacja Polędwica miodowa 25 g. (SOJ, MLE, SEL) Ser topiony w trójkątach 1 szt. (1,7,5g)(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g. (MLE) Sałata 30g. Kiełki warzyw mieszanka 3g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	Kolacja Filecik złocisty 25g. (MLE,SOJ) Ser twarogowy 1 pl. (30g.) (MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g. (MLE) Cwikła własnego wyrobu 50g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	Kolacja Ser żółty Gouda 40g. (MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g. (MLE) Sałata 10g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	Kolacja Szynka konserwowa 25g. (SOJ,SEL) Ser topiony 1pl.(17g)(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g. (MLE) Pomidor 50g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.
Energia: Kcal 2516 = 10568 kJ Kcal z tłuszczu 27,41 % Kcal z białka 11,86 % Kcal z węglowodanów 62,83 %	Energia: Kcal 2529 = 10634 kJ Kcal z tłuszczu 29,49 % Kcal z białka 12,96 % Kcal z węglowodanów 61,67 %	Energia: Kcal 2686 = 11260 kJ Kcal z tłuszczu 29,82 % Kcal z białka 13,62 % Kcal z węglowodanów 59,42 %	Energia: Kcal 2810 = 11831 kJ Kcal z tłuszczu 21,92 % Kcal z białka 10,15 % Kcal z węglowodanów 69,75 %	Energia: Kcal 2549 = 10697 kJ Kcal z tłuszczu 28,91 % Kcal z białka 11,83 % Kcal z węglowodanów 62,48 %	Energia: Kcal 2532 = 10622 kJ Kcal z tłuszczu 31,20 % Kcal z białka 12,38 % Kcal z węglowodanów 58,52 %	Energia: Kcal 2971 = 12476 kJ Kcal z tłuszczu 26,45 % Kcal z białka 17,47 % Kcal z węglowodanów 57,63 %