

środa (2023-11-22)	czwartek (2023-11-23)	piątek (2023-11-24)	sobota (2023-11-25)	niedziela (2023-11-26)	poniedziałek (2023-11-27)	wtorek (2023-11-28)
Śniadanie Filecik złocisty 20g. (MLE,SOJ) Ser topiony w trójkątach 1 szt. (17,5g)(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Salata 30g. Kielki warzyw mieszanka 3g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	Śniadanie Zupa mleczna z płatkami 300ml.(MLE) Szynka konserwowa 20g(SOJ,SEL) Dżem truskawkowy 25g. Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Rzodkiewka 30g. Salata 10g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	Śniadanie Pasta z jaj i wędliny 50g. (JAJ) Południca z indyka 20g. (SOJ,SEL) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Ogórek kiszony 50g. Rozzponka 1g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	Śniadanie Parówka na ciepło 1szt.(50g) (SOJ) Powidła śliwkowe 20g. Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Papryka słodka 50g. Salata 10g. Ketchup 20g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	Śniadanie Twarożek ze szczypiorkiem 80g.(MLE) Południca miodowa 20 g. (SOJ, MLE, SEL) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Kielki warzyw mieszanka 3g. Kawa mleczna 250ml.(MLE)	Śniadanie Południczanka z warzywami 25g.(GLU,MLE,SOJ) Ser topiony w trójkątach 1 szt. (17,5g)(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Pomidor 50g. Szczypiorek 1g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	Śniadanie Zupa mleczna z zacierką 300ml.(MLE, GLU, JAJ) Południca Ani 20g.(SOJ) Dżem truskawkowy 25g. Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Ogórek zielony 50g. Salata 10g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.
II Śniadanie Jogurt naturalny 1op.(150g) (MLE) Sucharki delikatesowe 2szt(16g)(GLU,JAJ,SOJ)	II Śniadanie Kisiel z jabłkiem 250ml. Krakersy Lajkonik 2szt(10g) (GLU,JAJ,SEZ,MLE)	II Śniadanie Chrupki kukurydziane 5g. Koktajl brzoskwinowy 200ml. (MLE)	II Śniadanie Galaretki owocowa 250ml. Paluszki słone 15g.	II Śniadanie Herbatniki Petit 1/2op.(50g) (JAJ,MLE,GLU) Napój owocowy 200ml.	II Śniadanie Manna na gęsto z sokiem 200ml.(MLE, GLU)	II Śniadanie Mandarynki 2szt(130g)
Obiad Zupa grysikowa z zielenią 350ml.(GLU, SEL) Gołąbki z mięsem, ryżem i białą kapustą 1szt.(250g) (JAJ) Sos pomidorowy 50g.(GLU) Ziemniaki 300g. Kompot z owoców sezonowych 250ml.	Obiad Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml(GLU, SEL) Bittka wieprzowa w sosie 50/80g.(GLU) Pampuchy na parze 100g(2 szt),(GLU, JAJ) Surowka z buraka, cebuli i jabłka 150g. Kompot z owoców sezonowych 250ml.	Obiad Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml.(GLU, SEL) Pierogi leniwe z cukrem 250g. (MLE, JAJ, GLU) Kompot z owoców sezonowych 250ml.	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem i zielenią 350ml. (GLU, SEL, JAJ) Pulpet mielony w sosie własnym 90/100g.(GLU, JAJ) Ziemniaki 300g. Mizeria z kefirem 120/50g. (MLE) Kompot z owoców sezonowych 250ml.	Obiad Bulion z płatkami jęczmiennymi i zielenią 350ml.(GLU, SEL) Kotlet schabowy panierowany 90g.(GLU, JAJ) Ziemniaki 300g. Surowka z kapusty białej, marchwi i jabłka 150g. Kompot z owoców sezonowych 250ml.	Obiad Zupa ziemniaczana z zielenią 350ml.(GLU, SEL) Spaghetti z mięsem i warzywami 400g.(SEL, GLU, JAJ) Kompot z owoców sezonowych 250ml.	Obiad Krupnik z kaszy jęczmiennej z zielenią 350ml. Wątróbka drobiowa gotowana 50/30g. Ziemniaki 300g. Surowka z ogórka kiszzonego, marchwi i cebuli 150g. Kompot z owoców sezonowych 250ml.
Podwieczorek Mieszanka studencka 20g. (ORZ) Jabiko 1szt.(250g)	Podwieczorek Mandarynki 2szt(130g)	Podwieczorek Jabiko 1szt.(250g) Herbatniki Stokłoski 1szt(10g)(GLU, JAJ, MLE, SEZ, SOJ, ORZE)	Podwieczorek Gruszka 1szt.(150g)	Podwieczorek Jogurt owocowy 150ml.(MLE)	Podwieczorek Jabiko 1szt.(250g) Mieszanka studencka 20g. (ORZ)	Podwieczorek Ciasto drożdżowe 50g(JAJ,MLE,GLU)
Energia: Kcal 2573 = 10815 kJ Kcal z tłuszczu 29,41 % Kcal z białka 12,44 % Kcal z węglowodanów 60,29 %	Energia: Kcal 2506 = 10537 kJ Kcal z tłuszczu 25,00 % Kcal z białka 11,92 % Kcal z węglowodanów 64,95 %	Energia: Kcal 2271 = 9554 kJ Kcal z tłuszczu 24,65 % Kcal z białka 15,05 % Kcal z węglowodanów 65,77 %	Energia: Kcal 2524 = 10587 kJ Kcal z tłuszczu 30,52 % Kcal z białka 12,99 % Kcal z węglowodanów 58,14 %	Energia: Kcal 2522 = 10602 kJ Kcal z tłuszczu 25,11 % Kcal z białka 13,87 % Kcal z węglowodanów 62,55 %	Energia: Kcal 2671 = 11214 kJ Kcal z tłuszczu 28,23 % Kcal z białka 12,18 % Kcal z węglowodanów 62,10 %	Energia: Kcal 2519 = 10579 kJ Kcal z tłuszczu 27,58 % Kcal z białka 13,24 % Kcal z węglowodanów 60,81 %

środa (2023-11-22)	czwartek (2023-11-23)	piątek (2023-11-24)	sobota (2023-11-25)	niedziela (2023-11-26)	poniedziałek (2023-11-27)	wtorek (2023-11-28)
<p>Kolacja</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 80g.(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Papryka słodka 50g. Roszponka 1g. 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) Pomidór 50g. Szczypiorek 1g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.</p>	<p>Kolacja</p> <p>Filet królewski z indyk.25g. (SOJ) Ser twarogowy 1 pl.(30g.) (MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Rzodkiewka 30g. Sałata 30g. 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) Rzodkiewka 30g. Roszponka 1g. Czekolada na mleku 250ml. (MLE)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Szynka biała 25g.(SOJ) Ser topiony 1pl.(17g)(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Sałata 30g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.</p>	<p>Kolacja</p> <p>Jajko gotowane 1/2szt.(JAJ) Poledwica z indyka 25g. (SOJ,SEL) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Cwikła własnego wyrobu 50g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.</p>	<p>Kolacja</p> <p>Filecik zlocisty 25g. (MLE,SOJ) Ser żółty 15g.(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Rzodkiewka 30g. Roszponka 1g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.</p>
<p>Energia: Kcal 2573 = 10815 kJ Kcal z tłuszczu 29,41 % Kcal z białka 12,44 % Kcal z węglowodanów 60,29 %</p>	<p>Energia: Kcal 2506 = 10537 kJ Kcal z tłuszczu 25,00 % Kcal z białka 11,92 % Kcal z węglowodanów 64,95 %</p>	<p>Energia: Kcal 2271 = 9554 kJ Kcal z tłuszczu 24,65 % Kcal z białka 15,05 % Kcal z węglowodanów 65,77 %</p>	<p>Energia: Kcal 2524 = 10587 kJ Kcal z tłuszczu 30,52 % Kcal z białka 12,99 % Kcal z węglowodanów 58,14 %</p>	<p>Energia: Kcal 2522 = 10602 kJ Kcal z tłuszczu 25,11 % Kcal z białka 13,87 % Kcal z węglowodanów 62,55 %</p>	<p>Energia: Kcal 2671 = 11214 kJ Kcal z tłuszczu 28,23 % Kcal z białka 12,18 % Kcal z węglowodanów 62,10 %</p>	<p>Energia: Kcal 2519 = 10579 kJ Kcal z tłuszczu 27,58 % Kcal z białka 13,24 % Kcal z węglowodanów 60,81 %</p>