

poniedziałek (2024-01-29)	wtorek (2024-01-30)	środa (2024-01-31)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
<p>Poledwica z indyka 20g. (SOJ,SEL) Ser topiony w trójkątach 1 szt. (17,5g)(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Pomidór 50g. Szczypiorek 1g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną 300ml.(MLE, GLU) Filecik złocisty 20g.(MLE,SOJ) Dżem owocowy 25g. Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Salata 30g. Rzodkiewka 5g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.</p>	<p>Szynka konserwowa 25g.(SOJ,SEL) Ser topiony 1pl.(17g)(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Ogórek kiszony 50g. Mix sałat 10g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.</p>
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
<p>Budyń śmietankowy 250ml.(GLU, MLE) Sok malinowy 10ml. Krakersy Lajkonik 2szt(10g)(GLU,JAJ,SEZ,MLE)</p>	<p>Jabłko 1szt.(250g) Herbatniki owsiane z żurawiną 2szt(15g)(GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)</p>	<p>Jogurt naturalny 1op.(150g)(MLE) Sucharki delikatesowe 2szt(16g)(GLU, JAJ, SOJ)</p>
Obiad	Obiad	Obiad
<p>Kapuśniak z ziemniakami 350ml.(GLU, SEL) Spaghetti z mięsem i warzywami 400g.(SEL, GLU, JAJ) Kompot z owoców sezonowych 250ml.</p>	<p>Zupa marchwiowa z zacierką 350ml. (SEL, GLU, JAJ) Filet drobiowy panierowany 100g.(JAJ,GLU) Ziemniaki 300g. Surówka z kapusty białej z zieloną 150g. Kompot z owoców sezonowych 250ml.</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem 350ml.(SEL) Stek z cebulą 80/50g.(GLU) Ziemniaki 300g. Buraki gotowane 200g. Kompot z owoców sezonowych 250ml.</p>
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
<p>Herbatniki Stokłoski 2szt(20g)(GLU, JAJ, MLE, SEZ, SOJ, ORZE) Pomarancz 1szt.(200g)</p>	<p>Ciasto drożdżowe 50g(JAJ,MLE,GLU)</p>	<p>Mieszanka bakaliowa 30g.(ORZ) Mandarynki 2szt(130g)</p>
Kolacja	Kolacja	Kolacja
<p>Jajko gotowane 1/2szt.(JAJ) Poledwica miodowa 25.g.(SOJ, MLE, SEL) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Ćwikła własnego wyrobu 50g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.</p>	<p>Poledwica Ani 25g.(SOJ) Ser żółty 15g.(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Papryka słodka 50g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.</p>	<p>Twarożek ze szczypiorkiem 60g(MLE) Szynka biała 25g.(SOJ) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Kiełki warzyw mieszanka 3g. Kakao na mleku 250ml.(MLE)</p>
Energia: Kcal 2566 = 10789 kJ Kcal z tłuszczu 26,34 % Kcal z białka 12,08 % Kcal z węglowodanów 63,75 %	Energia: Kcal 2582 = 10862 kJ Kcal z tłuszczu 22,91 % Kcal z białka 12,85 % Kcal z węglowodanów 66,95 %	Energia: Kcal 2547 = 10695 kJ Kcal z tłuszczu 29,65 % Kcal z białka 14,64 % Kcal z węglowodanów 58,00 %