

piątek (2023-12-15)	sobota (2023-12-16)	niedziela (2023-12-17)	poniedziałek (2023-12-18)	wtorek (2023-12-19)	środa (2023-12-20)	czwartek (2023-12-21)
<b>Śniadanie</b> Paszetowa drobiowa 25g(GLU,SOJ,MLE,GOR) Szynka z indyka 20g. (SOJ,SEL) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Papryka słodka 50g. Czekolada na mleku 250ml. (MLE) Salata 10g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	<b>Śniadanie</b> Szynka biała 20g.(SOJ) Powidła siliwkowe 20g. Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Papryka słodka 50g. Czekolada na mleku 250ml. (MLE)	<b>Śniadanie</b> Twarożek ze szczypiorkiem 80g.(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Kiełki warzyw mieszanka 3g. Kawa mleczna 250ml.(MLE)	<b>Śniadanie</b> Polędwica Ani 20g.(SOJ) Ser topiony w trojkątach 1 szt. (17,5g)(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Salata 30g. Pomidor 10g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	<b>Śniadanie</b> Zupa mleczna z platkami 300ml.(MLE) Szynka konserwowa 25g. (SOJ,SEL) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Dżem truskawkowy 25g. Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Ogórek zielony 50g. Kiełki warzyw mieszanka 3g. Masło 15g.(MLE) Rzodkiewka 30g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	<b>Śniadanie</b> Szynka z indyka 20g. (SOJ,SEL) 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.	<b>Śniadanie</b> Zupa mleczna z zacierką 300ml.(MLE, GLU, JAJ) Filet królewski z indyk.25g. (SOJ) Miód pszczeli 25g. Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Papryka słodka 50g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.
<b>II Śniadanie</b> Gruszka 1 szt.(150g)	<b>II Śniadanie</b> Galaretka owocowa 250ml. Krakersy Lajkonik 2szt(10g) (GLU,JAJ,SEZ,MLE)	<b>II Śniadanie</b> Herbatniki Petit 1/2op.(50g) (JAJ,MLE,GLU) Soczek 1 szt.(200ml.)	<b>II Śniadanie</b> Budyń śmietankowy 250ml. (GLU, MLE) Sok malinowy 10ml. Paluszki słone 15g.	<b>II Śniadanie</b> Herbatniki Stokloski 1szt(10g)(GLU, JAJ, MLE, SEZ, SOJ, ORZE) Jabłko 1szt.(250g)	<b>II Śniadanie</b> Jogurt naturalny 1op.(150g) (MLE) Sucharki delikatesowe 2szt(16g)(GLU, JAJ, SOJ)	<b>II Śniadanie</b> Kisiel z jabłkiem 250ml. Biszkopty 5szt.(13g) (GLU, JAJ)
<b>Obiad</b> Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml.(GLU, SEL) Naleśniki z serem białym, owocami i polewą truskawkową.2szt.(350g) (GLU, MLE, JAJ) Kompot z owoców sezonowych 250ml.	<b>Obiad</b> Barszcz czerwony z makaronem 350ml.(GLU, SEL, JAJ) Pieczeń rzymska z sosem 90/100g.(JAJ, GLU) Ziemniaki 300g. Salata z kefirem 50/40ml. (MLE) Kompot z owoców sezonowych 250ml.	<b>Obiad</b> Zupa szczawiowa z jajkiem 350ml.(GLU, JAJ, SEL) Piers drobiowa w cieście 100g.(JAJ, GLU) Ziemniaki 300g. Marchew gotowana 200g. (GLU) Kompot z owoców sezonowych 250ml.	<b>Obiad</b> Kapuśniak z ziemniakami 350ml.(GLU, SEL) Kociołek mięsny z warzywami 150g.(GLU) Ryz naturalny 250g. Ziemniaki 300g. Kompot z owoców sezonowych 250ml.	<b>Obiad</b> Zupa gryskowa z zieleciną 350ml.(GLU, SEL) Filet drobiowy panierowany 100g.(JAJ,GLU) Ziemniaki 300g. Surówka z marchwi i jabłka 150g. Kompot z owoców sezonowych 250ml.	<b>Obiad</b> Zalewajka z ziemniakami 350(MLE, GLU, SEL) Bitka wieprzowa w sosie 50/80g.(GLU) Pampuchy na parze 100g(2 szt), (GLU, JAJ) Kapusta biała gotowana z koncentratem pomidorowym 200g.(GLU) Kompot z owoców sezonowych 250ml.	<b>Obiad</b> Zupa ogórkowa z ryżem 350ml.(SEL, GLU) Kotlet mielony wieprzowy 90g.(GLU, JAJ) Ziemniaki 300g. Buraki gotowane 200g. Kompot z owoców sezonowych 250ml.
<b>Podwieczorek</b> Wafle ryżowe naturalne 2szt.(10g). Sok owocowy 200ml.	<b>Podwieczorek</b> Jabłko 1szt.(250g) Herbatniki owsiane z żurawiną 2szt(15g)(GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)	<b>Podwieczorek</b> Jogurt owocowy 150ml.(MLE) Biszkopty 5szt.(13g) (GLU, JAJ)	<b>Podwieczorek</b> Jabłko 1szt.(250g) Wafle ryżowe naturalne 2szt.(10g.)	<b>Podwieczorek</b> Ciasto drożdżowe 50g(JAJ,MLE,GLU)	<b>Podwieczorek</b> Jabłko 1szt.(250g) Herbatniki zbożowe 1szt.(10g.) (GLU, MLE, SOJ, JAJ, SEZ, ORZ)	<b>Podwieczorek</b> Gruszka 1 szt.(150g)
<b>Energia:</b> Kcal 2268 = 9284 kJ Kcal z tłuszczu 23,38 % Kcal z białka 11,51 % Kcal z węglowodanów 69,14 %	<b>Energia:</b> Kcal 2539 = 10665 kJ Kcal z tłuszczu 27,73 % Kcal z białka 11,73 % Kcal z węglowodanów 62,38 %	<b>Energia:</b> Kcal 2536 = 10678 kJ Kcal z tłuszczu 24,85 % Kcal z białka 14,05 % Kcal z węglowodanów 62,73 %	<b>Energia:</b> Kcal 2427 = 10191 kJ Kcal z tłuszczu 24,29 % Kcal z białka 11,80 % Kcal z węglowodanów 66,72 %	<b>Energia:</b> Kcal 2519 = 10599 kJ Kcal z tłuszczu 22,86 % Kcal z białka 12,99 % Kcal z węglowodanów 66,65 %	<b>Energia:</b> Kcal 2440 = 10246 kJ Kcal z tłuszczu 30,33 % Kcal z białka 13,92 % Kcal z węglowodanów 57,51 %	<b>Energia:</b> Kcal 2711 = 11406 kJ Kcal z tłuszczu 26,40 % Kcal z białka 10,82 % Kcal z węglowodanów 66,46 %

piątek (2023-12-15)	sobota (2023-12-16)	niedziela (2023-12-17)	poniedziałek (2023-12-18)	wtorek (2023-12-19)	środa (2023-12-20)	czwartek (2023-12-21)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Filet królewski z indyka 25g. (SOJ) Ser topiony 1pl.(17g)(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Ogórek zielony 50g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	Ser żółty Gouda 30g.(MLE) Filecik żłocisty 20g. (MLE,SOJ) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Ogórek kiszony 50g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	Polewiczanka z warzywami 25g.(GLU,MLE,SOJ) 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) Polewiczka z indyka 25g. (SOJ,SEL) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Cwikla własnego wyrobu 50g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	Polewiczka miodowa 25 g. (SOJ, MLE, SEL) Ser żółty 15g.(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Pomidor 50g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	Twarożek ze szczypiorkiem 80g.(MLE) Szynka biała 20g.(SOJ) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Kiełki warzyw mieszanka 3g. Kakao na mleku 250ml.(MLE)	Polewiczka Ani 25g.(SOJ) Ser topiony 1pl.(17g)(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Safata 30g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.
<b>Energia:</b> Kcal <b>2268 = 9284 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>23,38 %</b> Kcal z białka <b>11,51 %</b> Kcal z węglowodanów <b>69,14 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2539 = 10665 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>27,73 %</b> Kcal z białka <b>11,73 %</b> Kcal z węglowodanów <b>62,38 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2536 = 10678 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>24,85 %</b> Kcal z białka <b>14,05 %</b> Kcal z węglowodanów <b>62,73 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2427 = 10191 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>24,29 %</b> Kcal z białka <b>11,80 %</b> Kcal z węglowodanów <b>66,72 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2519 = 10599 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>22,86 %</b> Kcal z białka <b>12,99 %</b> Kcal z węglowodanów <b>66,65 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2440 = 10246 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>30,33 %</b> Kcal z białka <b>13,92 %</b> Kcal z węglowodanów <b>57,51 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2711 = 11406 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>26,40 %</b> Kcal z białka <b>10,82 %</b> Kcal z węglowodanów <b>66,46 %</b>