

|   |   |  |  |  |   |  |  |  |                                  |   |                            |   |
|---|---|--|--|--|---|--|--|--|----------------------------------|---|----------------------------|---|
| <b>środa (2023-11-01)</b>   | <b>Śniadanie</b><br>Szynka konserwowa 20g(SOJ,SEL)<br>Ser topiony w trójkątach 1 szt. (17,5g)(MLE)<br>Pieczywo mieszane 130g(GLU)<br>Masło 15g.(MLE)<br>Rzodkiewka 30g.<br>Sałata 10g.<br>Herbata z cukrem i cytryną 250ml.   | <b>Śniadanie</b><br>Zupa mleczna z kaszą manną 300ml.(MLE, GLU)<br>Południca miodowa 20 g.(SOJ, MLE, SEL)<br>Dżem truskawkowy 20g.<br>Pieczywo mieszane 130g(GLU)<br>Masło 15g.(MLE)<br>Sałata 30g.<br>Herbata z cukrem i cytryną 250ml. | <b>piątek (2023-11-03)</b>   | <b>Śniadanie</b><br>Pasztetowa drobiowa 25g(GLU,SOJ,MLE,GOR)<br>Szynka konserwowa 20g(SOJ,SEL)<br>Pieczywo mieszane 130g(GLU)<br>Masło 15g.(MLE)<br>Pomidor 50g.<br>Roszponka 1g.<br>Herbata z cukrem i cytryną 250ml. | <b>sobota (2023-11-04)</b>  | <b>Śniadanie</b><br>Południczanka z warzywami 35g.(SOJ, MLE)<br>Dżem truskawkowy 20g.<br>Pieczywo mieszane 130g(GLU)<br>Masło 15g.(MLE)<br>Ogórek zielony 50g.<br>Czekolada na mleku 250ml.(MLE) | <b>niedziela (2023-11-05)</b>  | <b>Śniadanie</b><br>Twarożek ze szczypiorkiem 80g.(MLE)<br>Pieczywo mieszane 130g(GLU)<br>Masło 15g.(MLE)<br>Rzodkiewka 30g.<br>Kawa mleczna 250ml.(MLE)                                       | <b>poniedziałek (2023-11-06)</b> | <b>Śniadanie</b><br>Filecik złocisty 25g.<br>Miód pszczeł 25g.<br>Pieczywo mieszane 130g(GLU)<br>Masło 15g.(MLE)<br>Ogórek kiszony 50g.<br>Papryka czerwona 10g.<br>Herbata z cukrem i cytryną 250ml. | <b>wtorek (2023-11-07)</b> | <b>Śniadanie</b><br>Zupa mleczna z płatkami 300ml.(MLE)<br>Szynka konserwowa 25g.(SOJ,SEL)<br>Ser topiony w trójkątach 1 szt. (17,5g)(MLE)<br>Pieczywo mieszane 130g(GLU)<br>Masło 15g.(MLE)<br>Rzodkiewka 30g.<br>Roszponka 1g.<br>Herbata z cukrem i cytryną 250ml. |
| <b>środa (2023-11-01)</b>   | <b>II Śniadanie</b><br>Jogurt naturalny 1op.(150g)(MLE)<br>Sucharki delikatosowe 2szt(16g)(GLU, JAJ, SOJ)   | <b>II Śniadanie</b><br>Krakersy Lajkonik 2szt(10g)(GLU, JAJ, SEZ, MLE)<br>Kisiel z jabłkiem 250ml.   | <b>II Śniadanie</b><br>Budyń śmietankowy 250ml.(GLU, MLE)<br>Sok malinowy 10ml.  | <b>II Śniadanie</b><br>Galaretka owocowa 250ml.<br>Paluszki sione 15g.   | <b>II Śniadanie</b><br>Herbatniki Petit 1/2op.(50g)(JAJ, MLE, GLU)<br>Jabłko 1szt.(250g)  | <b>II Śniadanie</b><br>Manna na gęsto z sokiem 200ml.(MLE, GLU)  | <b>II Śniadanie</b><br>Koktajl truskawkowy 200ml.(MLE)   | <b>II Śniadanie</b><br>Koktajl truskawkowy 200ml.(MLE)   |                                  |   |                            |   |
| <b>środa (2023-11-01)</b>   | <b>Obiad</b><br>Zupa ziemniaczana z koncentratem pomidor. 350ml.(GLU, SEL)<br>Potrawka z kurczaka z zieloną 130g.(GLU)<br>Ryż naturalny 250g.<br>Surówka z buraka, cebuli i jabłka 150g.<br>Kompot z owoców sezonowych 250ml. | <b>Obiad</b><br>Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieloną 350ml.<br>Kluski śląskie z mięsem 250g(2szt.)(GLU, JAJ)<br>Kapusta kiszona gotowana 200g.(GLU)<br>Kompot z owoców sezonowych 250ml.  | <b>Obiad</b><br>Zupa pomidorowa z ryżem 350ml.(SEL, GLU)<br>Filet rybny w panierce 100g.(JAJ, GLU)<br>Ziemniaki 300g.<br>Surówka z marchwi i jabłka 150g.<br>Kompot z owoców sezonowych 250ml. | <b>Obiad</b><br>Zupa pomidorowa z ryżem 350ml.(SEL, GLU)<br>Pieczeń rzymska z sosem 90/100g.(JAJ, GLU)<br>Ziemniaki 300g.<br>Sałata z kefirem 50/40ml.(MLE)<br>Kompot z owoców sezonowych 250ml.                       | <b>Obiad</b><br>Bulion z płatkami jęczmiennymi i zieloną 350ml.(GLU, SEL)<br>Pierś drobiowa w cieście 100g.(JAJ, GLU)<br>Ziemniaki 300g.<br>Marchew gotowana 200g.<br>Kompot z owoców sezonowych 250ml. | <b>Obiad</b><br>Kapuśniak z ziemniakami 350ml.(GLU, SEL)<br>Kociołek mięsny z warzywami 150g.(GLU)<br>Kasza jęczmienna na sypko 250g.(GLU)<br>Kompot z owoców sezonowych 250ml.                  | <b>Obiad</b><br>Zupa kopejkowa z ryżem 350ml.(SEL)<br>Kotlet mielony wieprzowy 90g.(GLU, JAJ)<br>Ziemniaki 300g.<br>Surówka z warzyw mieszanym 150g.(SEL)<br>Kompot z owoców sezonowych 250ml. | <b>Obiad</b><br>Zupa kopejkowa z ryżem 350ml.(SEL)<br>Kotlet mielony wieprzowy 90g.(GLU, JAJ)<br>Ziemniaki 300g.<br>Surówka z warzyw mieszanym 150g.(SEL)<br>Kompot z owoców sezonowych 250ml. |                                  |   |                            |   |
| <b>środa (2023-11-01)</b>   | <b>Podwieczorek</b><br>Śliwka 150g.   | <b>Podwieczorek</b><br>Jabiko 1szt.(250g)<br>Herbatniki Stokloski 1szt(10g)(GLU, JAJ, MLE, SEZ, SOJ, ORZE)   | <b>Podwieczorek</b><br>Gruszka 1szt.(150g)<br>Mieszanka studencka 20g.(ORZ)  | <b>Podwieczorek</b><br>Jabiko 1szt.(250g)<br>Herbatniki zbożowe 1szt.(10g.)(GLU, MLE, SOJ, JAJ, SEZ, ORZ)  | <b>Podwieczorek</b><br>Soczek 1 szt.(200ml.)<br>Wafle ryżowe naturalne 2szt.(10g.)  | <b>Podwieczorek</b><br>Jabiko 1szt.(250g)<br>Herbatniki owiane z żurawiną 2szt(15g)(GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)  | <b>Podwieczorek</b><br>Jabiko 1szt.(250g)<br>Herbatniki owiane z żurawiną 2szt(15g)(GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)  |  |                                  |   |                            |   |
| <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2403</b> = <b>10090</b> kJ<br>Kcal z tłuszczu <b>26,54</b> %<br>Kcal z białka <b>13,55</b> %<br>Kcal z węglowodanów <b>62,54</b> % | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2671</b> = <b>11227</b> kJ<br>Kcal z tłuszczu <b>23,36</b> %<br>Kcal z białka <b>10,21</b> %<br>Kcal z węglowodanów <b>70,24</b> %   | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2476</b> = <b>10137</b> kJ<br>Kcal z tłuszczu <b>23,23</b> %<br>Kcal z białka <b>13,29</b> %<br>Kcal z węglowodanów <b>66,11</b> %  | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2534</b> = <b>10647</b> kJ<br>Kcal z tłuszczu <b>27,80</b> %<br>Kcal z białka <b>12,56</b> %<br>Kcal z węglowodanów <b>61,34</b> %                                  | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2431</b> = <b>10225</b> kJ<br>Kcal z tłuszczu <b>23,48</b> %<br>Kcal z białka <b>12,93</b> %<br>Kcal z węglowodanów <b>65,60</b> %  | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2555</b> = <b>10739</b> kJ<br>Kcal z tłuszczu <b>24,43</b> %<br>Kcal z białka <b>11,45</b> %<br>Kcal z węglowodanów <b>66,48</b> %   | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2692</b> = <b>11312</b> kJ<br>Kcal z tłuszczu <b>32,89</b> %<br>Kcal z białka <b>11,92</b> %<br>Kcal z węglowodanów <b>59,08</b> %                                    | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2692</b> = <b>11312</b> kJ<br>Kcal z tłuszczu <b>32,89</b> %<br>Kcal z białka <b>11,92</b> %<br>Kcal z węglowodanów <b>59,08</b> %                                  |  |                                  |   |                            |   |