

środa (2023-10-18)	Śniadanie	Polewica Ani 35g.(SOJ) Ser topiony 1pl.(17g)(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Rzodkiewka 30g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	środa (2023-10-18)	Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką 300ml.(MLE, GLU, JAJ) Filet królewski z indyk. 35g.(SOJ) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Rzodkiewka 30g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	czwartek (2023-10-19)	Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką 300ml.(MLE, GLU, JAJ) Filet królewski z indyk. 35g.(SOJ) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Rzodkiewka 30g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	piątek (2023-10-20)	Śniadanie	Filecik złocisty 20g. Paszetowa drobiowo-wieprzowa 40g. (GLU, SOJ, MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Ogórek kiszony 50g. Salata 10g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	sobota (2023-10-21)	Śniadanie	Szynka konserwowa 35g.(SOJ, SEL) Miód pszczoł 25g. Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Pomidor 50g. Rukola 1g. Czekolada na mleku 250ml.(MLE)	niedziela (2023-10-22)	Śniadanie	Twarożek ze szczyptorkiem 80g.(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 10g.(MLE) Rukola 10g. Kawa mleczna 250ml.(MLE)	poniedziałek (2023-10-23)	Śniadanie	Polewiczanka z warzywami 35g.(SOJ, MLE) Ser topiony 1pl.(17g)(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Rzodkiewka 30g. Masło 15g.(MLE) Salata 10g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	wtorek (2023-10-24)	Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką 300ml.(MLE, GLU, JAJ) Polewica miódowa 20g.(SOJ, MLE, SEL) Dzemi truskawkowy 20g. Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Pomidor 50g. Rozspanka 1g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.
środa (2023-10-18)	II Śniadanie	Jogurt truskawkowy 10p(150g)(MLE) Sucharki delikatosowe 2szt(16g)(GLU, JAJ, SOJ)	środa (2023-10-18)	II Śniadanie	Biszkopty 30g.(GLU, JAJ, MLE)	czwartek (2023-10-19)	II Śniadanie	Kisiel owocowy 250ml. Paluszki słone 15g.	piątek (2023-10-20)	II Śniadanie	Kisiel owocowy 250ml. Paluszki słone 15g.	sobota (2023-10-21)	II Śniadanie	Galełka owocowa 250ml. Krakersy Lajkonik 2szt(10g)(GLU, JAJ, SEZ, MLE)	niedziela (2023-10-22)	II Śniadanie	Herbatniki Petit 1/2op.(50g)(JAJ, MLE, GLU) Soczek 1 szt.(200ml.)	poniedziałek (2023-10-23)	II Śniadanie	Budyń śmietankowy 250ml.(GLU, MLE) Sok malinowy, koncentrat	wtorek (2023-10-24)	II Śniadanie	Jabiko 1szt.(250g) Herbatniki owsiane z żurawiną 2szt(15g)(GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)
środa (2023-10-18)	Obiad	Zupa ziemniaczana z koncentratem pomidor. 350ml.(GLU, SEL) Potrawka z kurczaka z zieleńią 130g.(GLU) Ryż naturalny 250g. Surówka z marchwi i jabłka 150g. Kompot z owoców sezonowych 250ml.	środa (2023-10-18)	Obiad	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleńią 350ml. Kluski śląskie z mięsem 250g(2szt.)(GLU, JAJ) Kapusta kiszona gotowana 200g.(GLU) Kompot z owoców sezonowych 250ml.	czwartek (2023-10-19)	Obiad	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.	piątek (2023-10-20)	Obiad	Barszcz czerwony z makaronem 350ml.(GLU, SEL, JAJ) Pieczeń z rymską z sosem własnym 175g.(GLU) Ziemniaki 300g. Salata z kefirem 50/40ml.(MLE) Kompot z owoców sezonowych 250ml.	sobota (2023-10-21)	Obiad	Rosół z makaronem i zieleńią 350ml.(SEL, GLU, JAJ) Udko gotowane w sosie własnym 175g.(GLU) Ziemniaki 300g. Marchew gotowana 200g. Kompot z owoców sezonowych 250ml.	niedziela (2023-10-22)	Obiad	Kapuśniak z ziemniakami 350ml.(GLU, SEL) Kociołek mięsny z warzywami 150g.(GLU) Kasza jęczmienna na sypko 250g.(GLU) Salata 10g. Kompot z owoców sezonowych 250ml.	poniedziałek (2023-10-23)	Obiad	Kapuśniak z ziemniakami 350ml.(GLU, SEL) Kociołek mięsny z warzywami 150g.(GLU) Kasza jęczmienna na sypko 250g.(GLU) Salata 10g. Kompot z owoców sezonowych 250ml.	wtorek (2023-10-24)	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem 350ml.(SEL) Kotlet mielony wieprzowy 90g.(GLU, JAJ) Ziemniaki 300g. Surówka z warzyw mieszanych 150g.(SEL) Kompot z owoców sezonowych 250ml. Salata 10g.
środa (2023-10-18)	Podwieczorek	Jabiko 1szt.(250g) Herbatniki owsiane z żurawiną 2szt(15g)(GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)	środa (2023-10-18)	Podwieczorek	Koktajl bananowy 200ml.(MLE) Polewa czekoladowa 5ml.	czwartek (2023-10-19)	Podwieczorek	Śliwka 150g. Herbatniki Stokloski 1szt(10g)(GLU, JAJ, MLE, SEZ, SOJ, ORZE)	piątek (2023-10-20)	Podwieczorek	Gruszka 1szt.(150g) Chrupki kukurydziane 30g.	sobota (2023-10-21)	Podwieczorek	Jogurt naturalny 1op.(150g)(MLE) Wafle ryżowe naturalne 2szt.(10g.)	niedziela (2023-10-22)	Podwieczorek	Jabiko 1szt.(250g) Herbatniki zbożowe (GLU, MLE, SOJ, JAJ, SEZ, ORZ)	poniedziałek (2023-10-23)	Podwieczorek	Jabiko 1szt.(250g) Herbatniki zbożowe (GLU, MLE, SOJ, JAJ, SEZ, ORZ)	wtorek (2023-10-24)	Podwieczorek	Ciasto drożdżowe 50g(JAJ, MLE, GLU)
środa (2023-10-18)	Kolacja	Twarożek ze szczyptorkiem 80g.(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Miód pszczoł 25g. Masło 15g.(MLE) Rozspanka 1g. Kakao na mleku 250ml.(MLE)	środa (2023-10-18)	Kolacja	Polewica miódowa 25g.(SOJ, MLE, SEL) Powidła śliwkowe 20g. Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 10g.(MLE) Pomidor 50g. Rozspanka 1g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	czwartek (2023-10-19)	Kolacja	Szynka biała 38g.(SOJ) Ser topiony trójkąty 1szt(18g)(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Papryka słodka 50g. Rozspanka 1g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	piątek (2023-10-20)	Kolacja	Ser żółty Gouda 40g.(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Papryka słodka 50g. Rozspanka 1g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	sobota (2023-10-21)	Kolacja	Polewica Ani 38g.(SOJ) Dzemi truskawkowy 20g. Pieczywo mieszane 100g(GLU) Masło 15g.(MLE) Ogórek zielony 50g. Salata 10g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	niedziela (2023-10-22)	Kolacja	Jajko gotowane 1szt.(60g)(JAJ) Filecik złocisty 25g. Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Salata 30g. Papryka czerwona 10g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	poniedziałek (2023-10-23)	Kolacja	Jajko gotowane 1szt.(60g)(JAJ) Filecik złocisty 25g. Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Salata 30g. Papryka czerwona 10g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	wtorek (2023-10-24)	Kolacja	Filet królewski 25g.(SOJ) Ser topiony trójkąty 1szt(18g)(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Rzodkiewka 30g. Salata 10g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.
środa (2023-10-18)	Energia:	Kcal 2636 = 11070 kJ Kcal z tłuszczu 25,83 % Kcal z białka 12,10 % Kcal z węglowodanów 64,72 %	środa (2023-10-18)	Energia:	Kcal 2524 = 10638 kJ Kcal z tłuszczu 22,20 % Kcal z białka 12,15 % Kcal z węglowodanów 70,04 %	czwartek (2023-10-19)	Energia:	Kcal 2469 = 10395 kJ Kcal z tłuszczu 23,43 % Kcal z białka 11,83 % Kcal z węglowodanów 66,38 %	piątek (2023-10-20)	Energia:	Kcal 2592 = 10900 kJ Kcal z tłuszczu 25,95 % Kcal z białka 11,93 % Kcal z węglowodanów 63,77 %	sobota (2023-10-21)	Energia:	Kcal 2513 = 10558 kJ Kcal z tłuszczu 26,94 % Kcal z białka 15,17 % Kcal z węglowodanów 59,26 %	niedziela (2023-10-22)	Energia:	Kcal 2471 = 10379 kJ Kcal z tłuszczu 27,36 % Kcal z białka 11,93 % Kcal z węglowodanów 62,88 %	poniedziałek (2023-10-23)	Energia:	Kcal 2782 = 11677 kJ Kcal z tłuszczu 32,17 % Kcal z białka 10,95 % Kcal z węglowodanów 60,78 %	wtorek (2023-10-24)	Energia:	Kcal 2782 = 11677 kJ Kcal z tłuszczu 32,17 % Kcal z białka 10,95 % Kcal z węglowodanów 60,78 %