

## TYDZIEŃ I (03.06-09.06)

**NORMALNA**

### ŚNIADANIE

	<b>poniedziałek</b>	<b>wtorek</b>	<b>środa</b>	<b>czwartek</b>	<b>piątek</b>	<b>sobota</b>	<b>niedziela</b>
<b>Z.M. 300ml.</b>	makaron na mleku	kasza kukurydziana	zacierki na mleku	płatki owsiane górskie	płatki jęczmienne	kasza manna	ryż na mleku
<b>Pieczyno</b>	Chleb pszenny(70g) 2 kromka	Chleb pszenny(70g) 2 kromka	Chleb pszenny(70g) 2 kromka	Chleb pszenny(70g) 2 kromka	Chleb pszenny(70g) 2 kromka	Chleb pszenny(70g) 2 kromka	Chleb pszenny(105g) 3 kromki
<b>Butka</b>	Kajzerka(60g)1 sztuka	Kajzerka(60g)1 sztuka	Kajzerka(60g) 1 sztuka	Kajzerka(60g)1 sztuka	Kajzerka(60g)1 sztuka	Kajzerka(60g) 1 sztuka	
<b>Nabiał</b>	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)
<b>Dodatki</b>	Twarożek z rzodkiewką i koperkiem (100g)	Mozzarella(60g) 3 plastry	Jajko gotowane(100g) 2 sztuki	Szynka wiejska(40g) 2 plastry	Ser żółty(40g)2 plastry	Szynka drobiowa(60g) 3 plastry	Mozzarella(40g)2 plastry
	Szynka babuni(40g) 2 plastry	Kiełbasa krakowska(40g) 2 plastry	Szynka sopočka(40g) 2 plastry	Ser żółty(20g)1 plaster Hummus(40g)	Jajko gotowane(100g) 2 sztuki	Pasta pieczarkowa(50g)	Szynka wieprzowa(40g) 2 plastry
<b>Warzywa</b>	Rzodkiewka 2 sztuki	Pomidor(50g)	Ogórek(100g)	Rzodkiewka 2 sztuki	Ogórek zielony(50g)	Pomidor(50g)	Rzodkiewka 2 sztuki
	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)
	Ogórek(50g)	Papryka czerwona(50g)	Rukola (10g)	Papryka czerwona(50g)	Rukola(10g)	Papryka czerwona(50g)	Ogórek zielony(50g)
<b>Alergeny</b>	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR

## TYDZIEŃ I (03.06-09.06)

**NORMALNA**

### OBIAD

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<b>Zupa 350ml</b>	Pomidorowa z makaronem jasnym	Jarzynowa	Barszcz ukraiński	Ogórkowa	Krupnik	Kalafiorowa	Rosół z makaronem jasnym
<b>Mięso</b>	Frykadki w sosie koperkowym(100g)	Pierogi z mięsem i cebulką(5szt.)	Kotlet panierowany z kurczaka(100g)	Gulasz wieprzowy w warzywach(100g)	Makaron jasny z jogurtem i truskawkami(300g)	Kotlet mielony(100g)	Kotlet schabowy(100g)
<b>Dodatki</b>	Ziemniaki z koperkiem(150g)		Ziemniaki z koperkiem(150g)	Kasza gryczana(150g)		Kasza jęczmienna(150g)	Ziemniaki z koperkiem(150g)
<b>Warzywa</b>	Mizeria(100g)		Buraczki na ciepło(100g)	Salata masłowa z jogurtem(150g)	Ćwikła(100g)	Jabłko 1 sztuka	Salata lodowa z dodatkami w sosie vinegrett(150g)
	Jarzynka na ciepło(100g)	Marchew gotowana z masłem(100g)		Warzywa gotowane(100g)			Brokuł gotowany(100g)
<b>Napój</b>	Kompot owocowy bez cukru(200ml)	Mięta(200ml)	Kompot owocowy bez cukru(200ml)	Mięta(200ml)	Kompot owocowy bez cukru(200ml)	Mięta(200ml)	Kompot owocowy bez cukru(200ml)
	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR

## TYDZIEŃ I (03.06-09.06)

**NORMALNA**

### KOLACJA

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<b>Pieczyno</b>	Chleb pszenny(105g)3 kromki	Chleb pszenny(105g) 3 kromki	Chleb pszenny(105g) 3 kromki	Chleb pszenny(105g) 3 kromki	Chleb pszenny(105g) 3 kromki	Chleb pszenny(105g) 3 kromki	Chleb pszenny(105g) 3 kromki
<b>Nabiał</b>	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)	Masto śmietankowe(10g)
<b>Dodatki</b>	Ser żółty(60g) 3 plastry	Szynka parzona(40g) 2 plastry	Ser biały(100g)	Szynka miodowa(40g) 2 plastry	Mozzarella(60g) 3 plastry	Ser żółty(20g) 1 plaster	Serek szczypiorkowy(50g)
	Hummus(40g)	Pasta mięsno-jajeczna (50g)	Dżem(45g)	Pasta jajeczno- koperkowa(50g)	Twaróg(50g)	Pasztet(60g) 2 plastry	Żywiecka(40g) 2 plastry
<b>Warzywa/Owoce</b>	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	
	Pomidor(50g)	Rzodkiewka 2 sztuki	Pomidor(50g)	Rukola(50g)	Pomidor(50g)	Ogórek(50g)	Rzodkiewka 2 sztuki
	Jabłko 1 sztuka	Ogórek(50g)	Jabłko 1 sztuka	Ogórek(50g)		Jabłko 1 sztuka	Pomidor(50g)
<b>Alergeny</b>	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR, RYB	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR

<b>Poniedziałek:</b> Wartość energetyczna: 1870 kcal Białko ogółem: 93.69 g Tłuszcz: 60.73 g Węglowodany ogółem: 252.39 g Błonnik pokarmowy: 39.64 g Węglowodany przyswajalne: 126.99 g Sól: 5.60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.96 g	<b>Wtorek:</b> Wartość energetyczna: 1929 kcal Białko ogółem: 98.51 g Tłuszcz: 49.75 g Węglowodany ogółem: 294.53 g Błonnik pokarmowy: 36.16 g Węglowodany przyswajalne: 200.90 g Sól: 6.43 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.14 g	<b>Środa:</b> Wartość energetyczna: 1962 kcal Białko ogółem: 105.49 g Tłuszcz: 47.87 g Węglowodany ogółem: 296.77 g Błonnik pokarmowy: 42.72 g Węglowodany przyswajalne: 191.67 g Sól: 4.95 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.47 g	<b>Czwartek:</b> Wartość energetyczna: 2009 kcal Białko ogółem: 92.20 g Tłuszcz: 61.28 g Węglowodany ogółem: 291.87 g Błonnik pokarmowy: 39.77 g Węglowodany przyswajalne: 172.78 g Sól: 6.29 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.62 g	<b>Piątek:</b> Wartość energetyczna: 1875 kcal Białko ogółem: 94.37 g Tłuszcz: 59.10 g Węglowodany ogółem: 259.89 g Błonnik pokarmowy: 39.46 g Węglowodany przyswajalne: 190.33 g Sól: 5.14 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.08 g	<b>Sobota:</b> Wartość energetyczna: 2000 kcal Białko ogółem: 94.19 g Tłuszcz: 59.88 g Węglowodany ogółem: 289.32 g Błonnik pokarmowy: 43.66 g Węglowodany przyswajalne: 182.13 g Sól: 5.82 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.08 g	<b>Niedziela:</b> Wartość energetyczna: 1998 kcal Białko ogółem: 108.29 g Tłuszcz: 59.50 g Węglowodany ogółem: 279.73 g Błonnik pokarmowy: 44.20 g Węglowodany przyswajalne: 240.74 g Sól: 5.12 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.96 g
---	---	---	---	---	---	---