

piątek (2024-03-08)	sobota (2024-03-09)	niedziela (2024-03-10)	poniedziałek (2024-03-11)	wtorek (2024-03-12)	środa (2024-03-13)	czwartek (2024-03-14)
<b>Śniadanie</b> Paszetowa drobiowa 25g(GLU,SOJ,MLE,GOR) Szynka biała 20g.(SOJ) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Sałata 30g. Kiełki warzyw mieszanka 3g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	<b>Śniadanie</b> Południczanka z warzywami 25g.(GLU,MLE,SOJ) Powidła sliwkowe 20g. Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Rzodkiewka 30g. Czekolada na mleku 250ml.(MLE)	<b>Śniadanie</b> Twarożek ze szczypiorkiem 80g.(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Kawa mleczna 250ml.(MLE)	<b>Śniadanie</b> Polędwica z indyka 20g.(SOJ,SEL) Ser topiony w trojkątach 1 szt. (17,5g)(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Ogórek kiszony 50g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	<b>Śniadanie</b> Zupa mleczna z kaszą manną 300ml.(MLE, GLU) Filecik złocisty 20g.(MLE,SOJ) Dżem owocowy 25g. Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Sałata 30g. Kiełki warzyw mieszanka 3g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	<b>Śniadanie</b> Szynka konserwowa 20g(SOJ,SEL) Ser topiony 1pl.(17g)(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Rzodkiewka 30g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.	<b>Śniadanie</b> Zupa mleczna z ryżem 300ml.(MLE) Filet królewski z indyk.20g.(SOJ) Miód pszczoł 25g. Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Pomidór 50g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.
<b>II Śniadanie</b> Koktajl truskawkowy 200ml.(MLE) Paluszki słone 15g.	<b>II Śniadanie</b> Galejka owocowa 250ml. Paluszki słone 15g.	<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) Krakersy 3szt(18g)(GLU,SEZ,MLE, JAJ)	<b>II Śniadanie</b> Jabłko 1szt.(250g) Herbatniki zbozowe 2szt.(20g.) (GLU, MLE, SOJ, JAJ, SEZ, ORZ)	<b>II Śniadanie</b> Jogurt naturalny 1op.(150g)(MLE) Sucharki delikatesowe 2szt(16g)(GLU,JAJ,SOJ)	<b>II Śniadanie</b> Kisiel owocowy 250ml. Paluszki słone 15g.
<b>Obiad</b> Barszcz ukraiński 350ml.(GLU, SEL) Placuszki z jabłkami na słodko 250g.(GLU, JAJ, MLE) Kompot z owoców sezonowych 250ml.	<b>Obiad</b> Zupa grochowa z makaronem 350ml.(GLU, JAJ, SEL) Pulpet w sosie pomidorowym 90/100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 300g. Surowka z kapusty białej, marchwi i jabłka 150g. Kompot z owoców sezonowych 250ml.	<b>Obiad</b> Bulion z płatkami jęczmiennymi i zieleńią 350ml.(GLU, SEL) Kotlet schabowy panierowany 90g.(GLU, JAJ) Ziemniaki 300g. Sałata z kefirem 50/40ml.(MLE) Kompot z owoców sezonowych 250ml.	<b>Obiad</b> Kapuśniak z ziemniakami 350ml.(GLU, SEL) Spaghetti z mięsem i warzywami 400G.(SEL, GLU, JAJ) Kompot z owoców sezonowych 250ml.	<b>Obiad</b> Zupa ryżowa z zieleńią 350ML.(SEL) Stek z cebulą 80/50g.(GLU) Ziemniaki 300g. Buraki gotowane 200g. Kompot z owoców sezonowych 250ml.	<b>Obiad</b> Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml(GLU, SEL) Potrawka z kurczaka z zieleńią 130g.(GLU) Ryż naturalny 250g. Surowka z marchwi i jabłka 150g. Kompot z owoców sezonowych 250ml.	<b>Obiad</b> 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.
<b>Podwieczorek</b> Wafle ryżowe naturalne 2szt.(10g) Soczek 1 szt.(200ml.)	<b>Podwieczorek</b> Jabłko 1szt.(250g) Herbatniki Stokroski 2szt(20g)(GLU, JAJ, MLE, SEZ, SOJ, ORZE)	<b>Podwieczorek</b> Jogurt owocowy 150ml.(MLE) Jabłko 1szt.(250g)	<b>Podwieczorek</b> Jabłko 1szt.(250g)	<b>Podwieczorek</b> Ciasto drożdżowe 50g(JAJ,MLE,GLU)	<b>Podwieczorek</b> Jabłko 1szt.(250g)	<b>Podwieczorek</b> Chrupki kukurydziane 30g. Soczek 1 szt.(200ml.)
<b>Energia:</b> Kcal 2242 = 9162 kJ Kcal z tłuszczu 26,23 % Kcal z białka 10,81 % Kcal z węglowodanów 66,97 %	<b>Energia:</b> Kcal 2641 = 11087 kJ Kcal z tłuszczu 29,80 % Kcal z białka 12,23 % Kcal z węglowodanów 59,97 %	<b>Energia:</b> Kcal 2579 = 10833 kJ Kcal z tłuszczu 23,93 % Kcal z białka 13,18 % Kcal z węglowodanów 64,23 %	<b>Energia:</b> Kcal 2527 = 10616 kJ Kcal z tłuszczu 26,67 % Kcal z białka 11,87 % Kcal z węglowodanów 63,63 %	<b>Energia:</b> Kcal 2573 = 10813 kJ Kcal z tłuszczu 25,84 % Kcal z białka 12,05 % Kcal z węglowodanów 64,22 %	<b>Energia:</b> Kcal 2441 = 10246 kJ Kcal z tłuszczu 27,25 % Kcal z białka 13,66 % Kcal z węglowodanów 61,88 %	<b>Energia:</b> Kcal 2745 = 11545 kJ Kcal z tłuszczu 21,74 % Kcal z białka 10,95 % Kcal z węglowodanów 70,84 %

piątek (2024-03-08)	sobota (2024-03-09)	niedziela (2024-03-10)	poniedziałek (2024-03-11)	wtorek (2024-03-12)	środa (2024-03-13)	czwartek (2024-03-14)
<p><b>Kolacja</b></p> <p>Filet królewski z indyk. 25g. (SOJ) Ser twarogowy 1 pl.(20g.) (MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Ogórek zielony 50g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml. Pomidor 50g. Szczypiorek 1g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.</p> <p><b>Energia:</b> Kcal <b>2242 = 9162 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>26,23 %</b> Kcal z białka <b>10,81 %</b> Kcal z węglowodanów <b>66,97 %</b></p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Ser żółty Gouda 40g.(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Ogórek zielony 50g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.</p> <p><b>Energia:</b> Kcal <b>2641 = 11087 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>29,80 %</b> Kcal z białka <b>12,23 %</b> Kcal z węglowodanów <b>59,97 %</b></p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Szynka z indyka 25g. (SOJ,SEL) Ser topiony 30g(1/3 op). (MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Ogórek kiszony 50g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.</p> <p><b>Energia:</b> Kcal <b>2579 = 10833 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>23,93 %</b> Kcal z białka <b>13,18 %</b> Kcal z węglowodanów <b>64,23 %</b></p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Jajko gotowane 1/2szt.(JAJ) Polewica miódowa 25 g. (SOJ, MLE, SEL) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Cwikla własnego wyrobu 50g. Herbata z cukrem i cytryną 250ml.</p> <p><b>Energia:</b> Kcal <b>2527 = 10616 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>26,67 %</b> Kcal z białka <b>11,87 %</b> Kcal z węglowodanów <b>63,63 %</b></p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Polewica Ani 25g.(SOJ) Ser topiony 1pl.(17g)(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Pomidor 50g.</p> <p><b>Energia:</b> Kcal <b>2573 = 10813 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>25,84 %</b> Kcal z białka <b>12,05 %</b> Kcal z węglowodanów <b>64,22 %</b></p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 80g.(MLE) Szynka biała 25g.(SOJ) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Kakao na mleku 250ml.(MLE) Ogórek</p> <p><b>Energia:</b> Kcal <b>2441 = 10246 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>27,25 %</b> Kcal z białka <b>13,66 %</b> Kcal z węglowodanów <b>61,88 %</b></p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Polewiczanka z warzywami 25g.(GLU,MLE SOJ) Ser topiony w trójkątach 1 szt. (17,5g)(MLE) Pieczywo mieszane 130g(GLU) Masło 15g.(MLE) Ogórek kiszony 50g. Owocowa galaretka z herbaty</p> <p><b>Energia:</b> Kcal <b>2745 = 11545 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>21,74 %</b> Kcal z białka <b>10,95 %</b> Kcal z węglowodanów <b>70,84 %</b></p>