

Podsumowanie Energia (kcal): 1000 Białko (g): 31 Tłuszcz (g): 27 Węglowodany (g): 160	Piątek 01.12.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka) (3 g)
	Twarożek z tuńczykiem, szczypiorkiem i papryką (50 g)	Twarożek z tuńczykiem, szczypiorkiem i papryką (tuńczyk w sosie własnym, twaróg półtłusty, papryka, szczypiorek) (50 g)
	/ Dżem truskawkowy (15 g)	/ Dżem truskawkowy (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, ryby	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 22	Zupa ogórkowa z ziemniakami (250 ml)	Zupa ogórkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ziemniaki, ogórek kiszony- 100 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchew, seler, pietruszka- 30 g, mięso z indyka- 40 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz czarny- 2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 67	Kluski na parze z sosem z owoców leśnych (140 g)	Kluski na parze z sosem z owoców leśnych (mąka pszenna, drożdże, jajka, mleko, olej rzepakowy, jogurt naturalny, cukier, wanilia, owoce leśne) (140 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Alergeny	gluten, jaja, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Weka (20 g)	Weka (mąka pszenna, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Pomidor/ Ogórek (20 g)	Pomidor/ Ogórek (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 166	Poniedziałek 04.12.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Polędwica sopocka (10 g)	Polędwica sopocka (schab, sól, przyprawy, czosnek, ziele angielskie, liść lauowy) (10 g)
	/ Miód (10g)	/ Miód (10g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem ziemniaczano- kalafiorowy z tymiankiem i grzankami (250 ml)	Krem ziemniaczano- kalafiorowy z tymiankiem i grzankami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść lauowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, kalafior, ziemniaki, cebula- 100 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz czarny, majeranek, tymianek, grzanki- 15g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 420 Białko (g): 15 Tłuszcz (g): 18 Węglowodany (g): 48	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym (200 g)	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym (makaron spaghetti z semoliny, mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, marchew, cebula, czosnek, pieprz, bazyli, oregano, tymianek) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 170 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 21	Jogurt owocowy- wyrób własny (150 g)	Jogurt owocowy (jogurt naturalny, owoce sezonowe) (150 g)
	Chrupki kukurydziane (10 g)	Chrupki kukurydziane (kukurydza 100%) (10 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 36 Węglowodany (g) 140	Wtorek 05.12.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 200 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 25	Bułka wieloziarnista (40 g)	Bułka wieloziarnista (mąka, sól, ziarna, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g)
	/ Wędlina drobiowa (10 g)	Wędlina drobiowa (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Kakao (200 ml)	Kakao (kakao, mleko) (200 ml)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 130 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 16	Zupa grysikowa z kaszą manną (250 ml)	Zupa grysikowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, mięso z indyka- 50 g, marchew, pietruszka, cebula, seler- 40 g, sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy- 2 g, kasza manna- 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 420 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 50	Klusieczki leniwe z polewą truskawkową (160 g)	Klusieczki leniwe z polewą truskawkową (twaróg półtłusty, jajko, mąka pszenna, jogurt naturalny, truskawki) (160 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Alergeny	gluten, jaja, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 190 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 32	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Hummus paprykowy (30 g)	Hummus paprykowy (ciecierzyca, pasta z sezamu, sok z cytryny, papryka, czosnek, oliwa z oliwek) (30 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
Alergeny	gluten, sezam	

Podsumowanie Energia (kcal) 1050 Białko (g) 48 Tłuszcz (g) 26 Węglowodany (g) 156	Środa 06.12.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Płatki kukurydziane na mleku (180 ml)	Płatki kukurydziane (30 g) na mleku (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40 g)	Pieczywo pszenne (mąka pszenna 500, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wieprzowa (10 g)	Wędlina wieprzowa (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Szcypiorek (20 g)	Szcypiorek (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 160 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 22	Zupa pomidorowa z makaronem (250 ml)	Zupa pomidorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, mięso z indyka- 40 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz czarny- 2 g, makaron z semoliny nitki- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 18 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 58	Filet z kurczaka panierowany w płatkach kukurydzianych (80 g)	Filet z kurczaka panierowany w płatkach kukurydzianych (filet z kurczaka, panierka: mleko, jajko, bułka tarta, płatki kukurydziane, mąka pszenna, sól, pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka coleslaw (50 g)	Surówka coleslaw (biała kapusta, marchewka, cebula, jogurt naturalny) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Alergeny	gluten, jaja, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 3 Węglowodany (g): 27	Mikołajkowy Piernik z nadzieniem owocowym (50 g)	Mikołajkowy Piernik z nadzieniem owocowym (mleko, mąka pszenna, jajko, masło ekstra, proszek do pieczenia, cukier, cynamon, kakao, przyprawa korzenna, powidło śliwkowe) (50 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 46 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 140	Czwartek 07.12.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 21	Bułka kajzerka (40 g)	Bułka kajzerka (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasta jajeczna z wędliną, serem żółtym i szczypiorkiem (50 g)	Pasta jajeczna z wędliną, serem żółtym i szczypiorkiem (jajko, śmietana 12% [mleko], wędlina drobiowa, ser żółty [mleko], szczypiorek, pieprz) (50 g)
	/ Twarożek borówkowy (30 g)	Twarożek borówkowy (twaróg półtłusty (mleko pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), jogurt naturalny, borówka) (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 150 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 17	Zupa koperkowa z ziemniakami (250 ml)	Zupa koperkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, seler, pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 100 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 340 Białko (g) 20 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 40	Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym (100 g)	Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym (schab wieprzowy, bulion jarzynowy, cebula, marchewka, cebula, por, mąka pszenna, liść laurowy, ziele angielskie, olej rzepakowy, pieprz, czosnek) (100 g)
	Kasza jęczmienna (100 g)	Kasza jęczmienna (100 g)
	Surówka z marchewki (50 g)	Surówka z marchewki (marchew, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 200 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 34	Koktajl bananowo-truskawkowy z płatkami owsianymi (150 g)	Koktajl bananowo-truskawkowy z płatkami owsianymi (mleko, płatki owsiane, banan, truskawki) (150 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 46 Tłuszcz (g) 40 Węglowodany (g) 131	Piątek 08.12.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 230 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 32	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Serek śmietankowy z pomidorem, papryką i szczypiorkiem (50 g)	Serek śmietankowy z pomidorem, papryką i szczypiorkiem (serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), białka mleka, pomidor, papryka, szczypiorek) (50 g)
	/ Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 140 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 15	Zupa brokułowa z ryżem (250 ml)	Zupa brokułowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, seler, pietruszka- 30 g, brokuł- 80 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2 g, ryż- 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 21	Filet z dorsza panierowany (80 g)	Filet z dorsza panierowany (filet z dorsza, panierka: mleko, jajko, bułka tarta, mąka pszenna, sól, pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka (50 g)	Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka (kiszona kapusta, marchew, jabłko, olej rzepakowy) (50 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler, ryby	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 200 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 23	Muffinki czekoladowe z wiśniami (60 g)	Muffinki czekoladowe z wiśniami (mąka pszenna, jajka, olej rzepakowy, czekolada [mleko], kakao, proszek do pieczenia, wiśnie, cukier) (60 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 47 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 138	Poniedziałek 11.12.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 220 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 25	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasztet z królika (15 g)	Pasztet z królika (mięso z królika, cebula, woda, sól, pieprz, papryka słodka)
	/ Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 2 Węglowodany (g): 25	Zupa Shreka z grzankami (250 ml)	Zupa Shreka (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, cukinia, brokuł, groszek zielony, szpinak– 150 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, sól, pieprz czarny– 2 g, grzanki- 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 400 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 52	Makaron z serem i polewą brzoskwiową (200 g)	Makaron z serem i polewą brzoskwiową (makaron pszenny, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, brzoskwinie, cukier) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 14	Pieczywo graham (20 g)	Pieczywo graham (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Schabik pieczony (10 g)	Schabik pieczony (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1070 Białko (g) 56 Tłuszcz (g) 33 Węglowodany (g) 142	Wtorek 12.12.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 21	Bułka wieloziarnista (40 g)	Bułka wieloziarnista (mąka, sól, ziarna, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Serek śmietankowo- truskawkowy (50 g)	Serek śmietankowo- truskawkowy (serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), białka mleka, truskawka) (50 g)
	/ Wędlina drobiowa (10 g)	Wędlina drobiowa (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (10 g)
	Herbata zielono-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata zielono-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Żurek z ziemniakami i kielbasą (250 ml)	Żurek z ziemniakami i kielbasą (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, zakwas pszenny- 50 ml, kielbasa- 50g, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 400 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 50	Gulasz wieprzowy (100 g)	Gulasz wieprzowy (mięso wieprzowe, koncentrat pomidorowy 30%, cebula, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, sól, pieprz) (100 g)
	Makaron świderki (100g)	Makaron świderki (100 g)
	Buraczki z jabłkiem (50 g)	Buraczki z jabłkiem (buraki, jabłko, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Alergeny	gluten, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 25	Ciasto waniliowe z borówką (60 g)	Ciasto waniliowe z borówką (mąka pszenna, mleko, olej rzepakowy, jajka, borówka amerykańska, cukier) (60 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal) 1060 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 158	Środa 13.12.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 260 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 26	Płatki kukurydziane na mleku (180 ml)	Płatki kukurydziane (30 g) na mleku (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40 g)	Pieczywo pszenne (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Szynka rubinowa wędzona (10 g)	Szynka rubinowa wędzona (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 160 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 22	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler, pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, mięso z kurczaka– 40 g, kasza jęczmienna- 30 g, natka pietruszki - 5 g, sól, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 360 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 65	Naleśniki z dżemem truskawkowym i cukrem pudrem (180 g)	Naleśniki z dżemem truskawkowym i cukrem pudrem (mleko, mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy, dżem truskawkowy, cukier puder) (180 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Alergeny	gluten, jajka, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Domowa pizza z serem, szynką i sosem pomidorowym (60 g)	Domowa pizza z serem, szynką i sosem pomidorowym (mąka pszenna, drożdże, woda, pomidory, wędlina wieprzowa, ser żółty) (60 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1050 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 22 Węglowodany (g) 166	Czwartek 14.12.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 25	Bułka poznańska (40 g)	Bułka poznańska (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, pieprz, przyprawy) (10 g)
	/ Dżem truskawkowy z kawałkami owoców 100% (20 g)	Dżem truskawkowy (truskawki (na 100 g produktu zużyto 100 g truskawek), cukry pochodzące z owoców, substancja żelująca: pektyny) (20 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Kakao (200 ml)	Kakao (kakao, mleko) (200 ml)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Rosół z makaronem (250 ml)	Rosół z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchew, seler, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, sól, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny nitki – 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 360 Białko (g): 20 Tłuszcz (g): 19 Węglowodany (g): 27	Udło z kurczaka (bez kości) faszerowane papryką (100 g)	Udło z kurczaka (bez kości) faszerowane papryką (filet z piersi kurczaka, papryka, czosnek, cebula) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka (50 g)	Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka (kapusta pekińska, ogórek, pomidor, cebula, sok z cytryny, olej rzepakowy) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 25	Gofry waniliowe z serkiem z borówką (wyrób własny) (80 g)	Gofry waniliowe z serkiem z borówką (jajko, mleko, proszek do pieczenia, ekstrakt waniliowy, olej rzepakowy, mąka pszenna, serek śmietankowy, borówka) (80 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1060 Białko (g) 46 Tłuszcz (g) 39 Węglowodany (g) 127	Piątek 15.12.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 210 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 29	Bułka grahamka (40 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g)
	/ Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, pieprz, przyprawy) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 150 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 17	Zupa koperkowa z ryżem (250 ml)	Zupa koperkowa z ryżem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, seler, pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 50 g, mięso z indyka- 40 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, ryż- 30 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	Paluszki rybne pieczone (60 g)	Paluszki rybne (filet z ryb białych, mąka pszenna, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), papryka mielona, skrobia) (60 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Warzywa na parze mix (50 g)	Warzywa na parze mix (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler, ryby	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 200 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 34	Jogurt naturalny z domową granolą, bananem i jabłkiem (150 g)	Jogurt naturalny z domową granolą, bananem i jabłkiem (jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), jabłko, banan, płatki owsiane, płatki kukurydziane, rodzynki, cynamon, pestki słonecznika) (150 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1050 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 151	Poniedziałek 18.12.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina drobiowa (10 g)	Wędlina drobiowa (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (10 g)
	/ Serek śmietankowy kanapkowy (20 g)	Serek śmietankowy kanapkowy (serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), białka mleka) (20 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem kalafiorowy z grzankami (250 ml)	Krem kalafiorowy z grzankami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, kalafior, ziemniaki, cebula- 100 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz czarny, grzanki- 15g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 18 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 58	Makaron a'la Carbonara (bez żółtka) (200 g)	Makaron a'la Carbonara (bez żółtka) (makaron pszenny, woda, śmietanka 30%, boczek, wędlina, pieprz) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 200 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 25	Galaretka z owocami (150 g)	Galaretka z owocami (owoce sezonowe, żelatyna, cukier) (150 g)
	Herbatniki (10 g)	Herbatniki (mąka pszenna, jaja) (10 g)
Alergeny	gluten, jaja	

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1090 Białko (g) 47 Tłuszcz (g) 39 Węglowodany (g) 141	Wtorek 19.12.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 12 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 23	Bułka grahamka (40 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasta warzywna (50 g)	Pasta warzywna (marchew, ziemniak, fasola, cebula) (50 g)
	/ Wędlina drobiowa (10 g)	Wędlina drobiowa (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (10 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa jarzynowa z makaronem (250 ml)	Zupa jarzynowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, marchew, seler, pietruszka, por, cebula – 40 g, kalafior, ziemniaki, fasolka szparagowa – 150 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, sól, pieprz czarny, makaron z semoliny- 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	Kotlecik pożarski (80 g)	Kotlecik pożarski (filet z kurczaka, mleko, jajko, bułka tarta, mąka pszenna, sól, pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z marchewki i jabłka (50 g)	Surówka z marchewki i jabłka (marchew, jabłko, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 200 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 34	Kakaowy koktajl z bananem i malinami (150 g)	Kakaowy koktajl z bananem i malinami (mleko, banan, maliny, kakao) (150 g)
	Wafle ryżowe (10 g)	Wafle ryżowe (ryż 100%) (10 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal) 1050 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 35 Węglowodany (g) 153	Środa 20.12.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Płatki kukurydziane na mleku (180 ml)	Płatki kukurydziane (30 g) na mleku (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40 g)	Pieczywo pszenne (mąka pszenna 500, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Kiełbasa krakowska (10 g)	Kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 7 Węglowodany (g): 11	Krem marchewkowo- dyniowy z grzankami (250 ml)	Krem marchewkowo- dyniowy (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, marchew, dynia, ziemniak- 100 g, pietruszka, seler, czosnek- 50 g, masło ekstra- 5g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny- 2 g, grzanki- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 390 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 65	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (200 g)	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż, jabłka, cynamon, śmietana 30%, cukier, cukier waniliowy) (200 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Podwieczorek Energia (kcal): 170 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 22	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasta z szynki gotowanej, rukoli i serka śmietankowego (50 g)	Pasta z szynki gotowanej, rukoli i serka śmietankowego (wędlina drobiowa gotowana, serek śmietankowy kanapkowy, cebula, rukola) (50 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal) 1110 Białko (g) 47 Tłuszcz (g) 32 Węglowodany (g) 144	Czwartek 21.12.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 20	Bułka grahamka (40 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Sałatka jarzynowa (30 g)	Sałatka jarzynowa (marchew, pietruszka, ogórek kiszony, cebula, jajko, majonez majonez (olej rzepakowy, musztarda, woda, żółtka kurzych jaj), jogurt naturalny, pieprz) (30 g)
	/ Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g)
	Papryka (30 g)	Papryka (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
	Alergeny	gluten, jaja, mleko i produkty mleczne
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 180 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 7 Węglowodany (g): 20	Barszcz czerwony z uszkami z mięsem (250 ml)	Barszcz czerwony (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ziemniaki, buraki- 100 g, zakwas buraczany – 30 ml, sól, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe- 2 g uszka z mięsem- mąka pszenna, mięso wieprzowo-wołowe) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	Filet z dorsza panierowany (80 g)	Filet z dorsza panierowany (filet z dorsza, panierka: mleko, jajko, bułka tarta, mąka pszenna, sól, pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka (50 g)	Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka (kiszona kapusta, marchew, jabłko, olej rzepakowy) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, ryby, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 200 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 23	Świąteczne muffinki (60 g)	Świąteczne muffinki (mąka pszenna, jajka, olej rzepakowy, kakao, proszek do pieczenia, cukier) (60 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1050 Białko (g) 52 Tłuszcz (g) 37 Węglowodany (g) 130	Piątek 22.12.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 21	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Twarożek z pomidorem i szczypiorkiem (50 g)	Twarożek z pomidorem i szczypiorkiem (twaróg półtłusty (mleko pasteryzowane częściowo odtuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), jogurt naturalny, szczypiorek, pomidor) (50 g)
	/ Polędwica sopocka (10 g)	Polędwica sopocka (schab, sól, przyprawy, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) (10 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 22	Zupa ogórkowa z ziemniakami (250 ml)	Zupa ogórkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml)); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka- 50 g, mięso z indyka- 40 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz czarny- 2 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	Pierogi ruskie z cebulką i masłem (160 g)	Pierogi ruskie z cebulką i masłem (mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, ziemniaki, twaróg półtłusty, cebula, sól, pieprz, masło ekstra) (160 g)
	Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka (50 g)	Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka (kapusta pekińska, ogórek, pomidor, cebula, sok z cytryny, olej rzepakowy) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 200 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 34	Kisiel owocowy (150 g)	Kisiel owocowy (woda, owoce sezonowe, mąka ziemniaczana, cukier) (150 g)
	Pieczywo chrupkie (5 g)	Pieczywo chrupkie (pełnoziarnista mąka żytnia, sól) (5 g)
Alergeny	gluten	

Podsumowanie Energia (kcal) 1050 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 41 Węglowodany (g) 128	Środa 27.12.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 260 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 27	Płatki kukurydziane na mleku (180 ml)	Płatki kukurydziane (30 g) na mleku (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40 g)	Pieczywo pszenne (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wieprzowa (10 g)	Wędlina wieprzowa (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 2 Węglowodany (g): 25	Krem z pomidorów i papryki z grzankami (250 ml)	Krem z pomidorów (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidor, papryka, marchewka- 50g, masło ekstra- 5g, czosnek, cebula-20 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, natka pietruszki, pieprz- 2g, grzanki- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 390 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 65	Ryż po chiński z kurczakiem i warzywami (200 g)	Ryż po chiński z kurczakiem i warzywami (ryż, filet z piersi kurczaka, pomidor, papryka czerwona, ananas) (200 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 170 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 1 Węglowodany (g): 40	Chałka (20 g)	Chałka (mąka pszenna, masło ekstra, mleko, jajka, drożdże) (20 g)
	Masło (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Powidło śliwkowe (20 g)	Powidło śliwkowe (śliwki 100%, cukier) (20 g)
Alergeny	gluten, jaja, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 23 Węglowodany (g) 165	Czwartek 28.12.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 27	Bułka wieloziarnista (40 g)	Bułka wieloziarnista (mąka, sól, ziarna, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g)
	/ Szynka rubinowa wędzona (10 g)	Szynka rubinowa wędzona (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Kakao (200 ml)	Kakao (kakao, mleko) (200 ml)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Rosół z makaronem (250 ml)	Rosół z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchew, seler, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, sól, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny nitki- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 390 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 65	Naleśniki z serem polane musem borówkowym (180 g)	Naleśniki z serem polane musem borówkowym (mleko, mąka pszenna, jajko, olej rzepakowy, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, ekstrakt waniliowy, borówki, cukier) (180 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Pieczywo pszenne (20 g)	Pieczywo pszenne (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina drobiowa (10 g)	Wędlina drobiowa (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1080 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 155	Piątek 29.12.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 230 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasta z wędzonych szprotek z serkiem, pomidorami i szczypiorkiem (50 g)	Pasta z wędzonych szprotek z serkiem, pomidorami i szczypiorkiem (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, szprotki wędzone, koncentrat pomidorowy, szczypiorek) (50 g)
	/ Dżem truskawkowy z kawałkami owoców 100% (20 g)	Dżem truskawkowy (truskawki (na 100 g produktu zużyto 100 g truskawek), cukry pochodzące z owoców, substancja żelująca: pektyny) (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, ryby	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 22	Zupa pomidorowa z ryżem (250 ml)	Zupa pomidorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, mięso z indyka- 40 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz czarny– 2 g, ryż- 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	Paluszki rybne pieczone (60 g)	Paluszki rybne (filet z ryb białych, mąka pszenna, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), papryka mielona, skrobia) (60 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Warzywa na parze mix (50 g)	Warzywa na parze mix (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler, ryby	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 190 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Babka piaskowa (50 g)	Babka piaskowa (masło ekstra 82% tł., olej, mąka, cukier, jajko, skrobia ziemniaczana) (50 g)
	Marchewka do chrupania (30 g)	Marchewka do chrupania (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	