

TYDZIEŃ I (24.06.2024-30.06.2024)

NORMALNA

ŚNIADANIE

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Z .M. 300ml.	makaron na mleku	kasza kukurydziana	zacierki na mleku	płatki owsiane górskie	płatki jęczmienne	kasza manna	ryż na mleku
Pieczyno	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(90g) 3 kromki
Bułka	Kajzerka(60g)1 sztuka	Kajzerka(60g)1 sztuka	Kajzerka(60g) 1 sztuka	Kajzerka(60g)1 sztuka	Kajzerka(60g)1 sztuka	Kajzerka(60g) 1 sztuka	
Nabiał	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)
Dodatki	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 sopocka(40g) 2 plastry	Ser żółty(20g)1 plaster Hummus(40g)	Jajko gotowane(100g) 2 sztuki	Pasta pieczarkowa(50g)	Szynka wieprzowa(40g) 2 plastry
Warzywa	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)
Alergeny	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

NORMALNA

TYDZIEŃ I (24.06.2024-30.06.2024)

OBIAD

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa 350ml	Pomidorowa z makaronem jasnym	Jarzynowa	Barszcz ukraiński	Ogórkowa	Krupnik	Kalafiorowa	Rosół z makaronem jasnym
Mięso	Frykadunki w sosie koperkowym(100g)	Pierogi z serem w polewie owocowo-jogurtowej(5szt.)	Kotlet panierowany z kurczaka(100g)	Gulasz wieprzowy w warzywach(100g)	Makaron jasny z jogurtem i truskawkami(300g)	Kotlet mielony(100g)	Kotlet schabowy(100g)
Dodatki	Ziemniaki z koperkiem(150g)		Ziemniaki z koperkiem(150g)	Kasza gryczana(150g)		Kasza jęczmienna(150g)	Ziemniaki z koperkiem(150g)
Warzywa	Mizeria(100g)		Salata masłowa z jogurtem(150g)	Ćwikła(100g)	Jabłko 1 sztuka	Salata lodowa z dodatkami w sosie vinegrett(150g)	Marchewka tarta z jabłkiem(150g)
	Jarzynka na ciepło(100g)		Marchew gotowana z masłem(100g)			Warzywa gotowane(100g)	Brokuł gotowany(100g)
Napój	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

NORMALNA

TYDZIEŃ I (24.06.2024-30.06.2024)

KOLACJA

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Pieczyno	Chleb pszenny(90g)3 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki
Nabiał	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)
Dodatki	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 szczypiorowy(50g)
	Hummus(40g)	Pasta mięsno-jajeczna (50g)	Dżem(45g)	Pasta jajeczno-koperkowa(50g)	Twaróg(50g)	Pasztet(60g) 2 plastry	Żywiecka(40g) 2 plastry
					Miód(25g)	Hummus(40g)	
Warzywa/Owoce	Salata(1g)	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)
Alergeny	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

LEKKOSTRAWNA

TYDZIEŃ I (24.06.2024-30.06.2024)

ŚNIADANIE

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa mleczna 300ml	makaron na mleku	kasza kukurydziana	zacierki na mleku	płatki owsiane górskie	płatki jęczmienne	kasza manna	ryż na mleku
Pieczycwo	Chleb pszenny(60g) 2 kromki	Chleb pszenny(60g) 2 kromki	Chleb pszenny(60g) 2 kromki	Chleb pszenny(60g) 2 kromki	Chleb pszenny(60g) 2 kromki	Chleb pszenny(60g) 2 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki
Bułka	Kajzerka(60g) 1 sztuka	Kajzerka(60g) 1 sztuka	Kajzerka(60g) 1 sztuka	Kajzerka(60g) 1 sztuka	Kajzerka(60g) 1 sztuka	Kajzerka(60g) 1 sztuka	
Nabiał	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)
Dodatki	Twarożek z 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	Szynkowa(40g) 2 plastry	Szynka sopocka(40g) 2 plastry	Ser żółty(20g)1 plaster Hummus(40g)	Jajko gotowane(100g) 2 sztuki	Pasta koperkowa(50g)	Szynka wieprzowa(40g) 2 plastry
Warzywa/Owoce	Jabłko 1 sztuka	Pomidor bez skóry (50g)	Pomidor bez skórki(100g)	Sałata(1g)	Jabłko 1 sztuka	Pomidor bez skórki(50g)	Jabłko 1 sztuka
	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)		Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)
Słodkie	Bułka mleczna(40g)	Chrupki kukurydziane(20g)		Wafle ryżowe(10g)			Kisiel owocowy(150g)
Alergeny	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR

LEKKOSTRAWNA

OBIAD

TYDZIEŃ I (24.06.2024-30.06.2024)

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa 350ml	Wiosenna	Jarzynowa	Barszcz czerwony	Koperkowa	Krupnik	Jarzynowa zabieleniana	Rosół z makronem jasnym
Mięso	Frykadki w sosie koperkowym(100g)	Pierogi z serem w polewie owocowo-jogurtowej(5szt.)	Filet drobiowy gotowany w sosie własnym(100g)	Gulasz łatwostrawny z warzywami(100g)	Makaron jasny z jogurtem i truskawkami(300g)	Pulpety w sosie koperkowym(200g)	Sztuka mięsa w sosie pieczeniowym(100g)
Dodatki	Ziemniaki z koperkiem(150g)		Ziemniaki z koperkiem(150g)	Kasza jęczmienna perłowa(150g)		Kasza jęczmienna(150g)	Ziemniaki z koperkiem(150g)
Warzywa	Jarzynka na ciepło(100g)		Marchewka gotowana z masłem(100g)	Duszone buraczki(100g)	Jabłko 1 sztuka	Warzywa gotowane(100g)	Marchewka gotowana(100g)
Napój	Kompot owocowy bez cukru(sam wywar)-200ml	Mięta 200ml	Kompot owocowy bez cukru(sam wywar)-200ml	Mięta(200ml)	Kompot owocowy bez cukru(sam wywar)-200ml	Mięta 200ml	Kompot owocowy bez cukru(sam wywar)-200ml
Alergeny	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR

LEKKOSTRAWNA

KOLACJA

TYDZIEŃ I (24.06.2024-30.06.2024)

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Pieczyno	Chleb pszenney(105g) 3 kromki	Chleb pszenney(105g) 3 kromki	Chleb pszenney(105g) 3 kromki	Chleb pszenney(105g) 3 kromki	Chleb pszenney(105g) 3 kromki	Chleb pszenney(105g) 3 kromki	Chleb pszenney(105g) 3 kromki
Nabiał	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)
Dodatki	Ser żółty(60g) 3 plastry	Szynka parzona(40g) 2 plastry	Ser biały(100g)	Szynka miodowa(40g) 2 plastry	Mozzarella(60g) 3 plastry	Ser twarogowy koperkowy(90g)	Mozzarella(40g) 2 plastry
	Hummus(40g)	Lekka pasta mięsno-jajeczna (50g)	Dżem(45g)	Pasta jajeczno-koperkowa(50g)	Twaróg(50g) Miód(25g)	Szynka babuni(40g) 2 plastry	Szynka wieprzowa(40g) 2 plastry
Warzywa/Owoce	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)
	Pomidor bez skóry(100g)	Chrupki kukurydziane(30g)	Jabłko 1 sztuka	Pomidor bez skóry(100g)	Chrupki kukurydziane(20g)	Jabłko 1 sztuka	Pomidor bez skóry(100g)
	Jabłko 1 sztuka						
Alergeny	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

CUKRZYCA

ŚNIADANIE

TYDZIEŃ I (24.06.2024-30.06.2024)

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Pieczyno	Chleb razowy(70g) 2 kromka	Chleb razowy(70g) 2 kromka	Chleb razowy(70g) 2 kromka	Chleb razowy(70g) 2 kromka	Chleb razowy(70g) 2 kromka	Chleb razowy(70g) 2 kromka	Chleb razowy(70g) 2 kromka
Nabiał	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)
Dodatki	Twarożek z rzodkiewką i koperkiem (60g)	Mozzarella(20g) 1 plaster	Jajko gotowane(100g) 1 sztuka	Szynka wiejska(40g) 2 plastry	Ser żółty(40g)2 plastry	Szynka drobiowa(40g) 2 plastry	Mozzarella(20g) 1 plaster
	Szynka babuni(40g) 2 plastry	Kiełbasa krakowska(40g) 2 plastry	Szynka sopocka(40g) 2 plastry	Hummus(40g)	Jajko gotowane(100g) 1 sztuka	Pasta pieczarkowa(50g)	Szynka wieprzowa(40g) 2 plastry
Warzywa/Owoce	Rzodkiewka 2 sztuki	Ogórek zielony(50g)	Pomidor(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)
Alergeny	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR

CUKRZYCA

II ŚNIADANIE

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Nabiał/ Owoc/ Dodatek	Jogurt naturalny- Skyr(150g)	Jabłko grubo tarte(20g)	Kefir z otrębami(100g)	Jogurt naturalny- Skyr(150g)	Jabłko grubo tarte(20g)	Kefir z otrębami(100g)	Jogurt naturalny-Skyr(150g)
		Masło orzechowe(20g)	Jabłko(1szt.)	Jabłko(1 szt.)		Masło orzechowe(20g)	Jabłko(1szt.)
		Wafle ryżowe(20g) 2 sztuki			Wafle ryżowe(20g) 2 sztuki		
Alergeny	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR

CUKRZYCA

OBIAD

TYDZIEŃ I (24.06.2024-30.06.2024)

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa 350ml	Zupa pomidorowa z makaronem razowym	Jarzynowa	Barszcz ukraiński	Ogórkowa	Krupnik	Kalafiorowa	Rosół z makaronem razowym
Mięso	Frykadki w sosie koperkowym(100g)	Pierogi razowe z kaszą gryczaną(5szt.)	Filet drobiowy gotowany w sosie własnym(100g)	Gulasz wieprzowy w warzywach(100g)	Makaron razowy w sosie wielowarzywnym(300g)	Pulpety w sosie koperkowym(200g)	Sztuka mięsa w sosie pieczeniowym(100g)
Dodatki	Ziemniaki z koperkiem(100g)		Ziemniaki z koperkiem(100g)	Kasza gryczana(100g)		Kasza jęczmienna(100g)	Ziemniaki z koperkiem(100g)
Warzywa	Mizeria(100g)		Buraczki na ciepło(100g)	Salata masłowa z jogurtem(150g)	Ćwikła(100g)	Surówka wiosenna(150g)	Salata lodowa z dodatkami w sosie vinegrett(150g)
	Jarzynka na ciepło(100g)	Marchew gotowana z masłem(100g)		Warzywa gotowane(100g)			Brokuł(100g)
Napój	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)
Alergeny	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

CUKRZYCA

PODWIECZOREK

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Przekąska/ Pieczywo/ Nabiał	Sok pomidorowy(100ml)	Kefir 0% naturalny(200ml)	Sok pomidorowy(100ml)	Kefir 0% naturalny(200ml)	Sok pomidorowy(100ml)	Kefir 0% naturalny(200ml)	Sok pomidorowy(100ml)
	Chleb żytni(35g) 1 kromka		Chleb żytni(35g) 1 kromka		Chleb żytni(35g) 1 kromka		Chleb żytni(35g) 1 kromka
	Serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu(15g)		Serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu(15g)		Serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu(15g)		Serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu(15g)
Alergeny	MLE, GLU, SEL		MLE, GLU, SEL		MLE, GLU, SEL		MLE, GLU, SEL

CUKRZYCA

KOLACJA

TYDZIEŃ I (24.06.2024-30.06.2024)

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Pieczycwo	Chleb razowy(70g) 2 kromki	Chleb razowy(70g) 2 kromki	Chleb razowy(70g) 2 kromki	Chleb razowy(70g) 2 kromki	Chleb razowy(70g) 2 kromki	Chleb razowy(70g) 2 kromki	Chleb razowy(70g) 2 kromki
Nabiał	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)
Dodatki	Ser żółty(40g) 2 plastry	Szynka parzona(40g) 2 plastry	Ser biały(100g)	Szynka miodowa(40g) 2 plastry	Mozzarella(40g) 2 plastry	Ser żółty(20g) 1 plaster	Serek szczypiorkowy(50g)
	Hummus(40g)	Pasta mięsno- jajeczna (50g)	Paszтет(30g) 1 plaster	Pasta jajeczno- koperkowa(50g)	Twaróg(50g)	Paszтет(30g) 1 plaster Hummus(40g)	Żywiecka(40g) 2 plastry
Warzywa/Owoce	Salata(1g)	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)	Pomidor(50g)
	Jabłko 1 sztuka		Ogórek(50g)	Jabłko 1 sztuka		Ogórek(50g)	Jabłko 1 sztuka
Alergeny	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

CUKRZYCA

KOLACJA NOC

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Pieczycwo	Chleb żytni razowy(35g) 1 kromka	Chleb żytni razowy(35g) 1 kromka	Chleb żytni razowy(35g)1 kromka	Chleb żytni razowy(35g)1 kromka	Chleb żytni razowy(35g)1 kromka	Chleb żytni razowy(35g)1 kromka	Chleb żytni razowy(35g)1 kromka
Nabiał	Masło śmietankowe(1g)	Masło śmietankowe(1g)	Masło śmietankowe(1g)	Masło śmietankowe(1g)	Masło śmietankowe(1g)	Masło śmietankowe(1g)	Masło śmietankowe(1g)
Dodatki	Żywiecka(20g)	Szynka drobiowa(15g)	Krakowska(15g)	Żywiecka(20g)	Szynka drobiowa(15g)	Szynka drobiowa(15g)	Krakowska(20g)
Warzywa/Owoce	Ogórek(50g)	Ogórek(50g)	Rzodkiewka 2 sztuki	Ogórek(50g)	Ogórek(50g)	Rzodkiewka 2 sztuki	Ogórek(50g)
Alergeny	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR