

<b>04.03.2024 PONIEDZIAŁEK</b>	<b>KCAL</b>	<b>B (g)</b>	<b>T (g)</b>	<b>W (g)</b>
Śniadanie: Pieczywo mieszane 70g (mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, sól, słód <b>pszenny</b> jasny (produkt może zawierać śladowe ilości jaj, soi, mleka, orzechów i sezamu) z masłem 82% ( <b>mleko</b> ) 10g, pasztet drobiowy z królikiem ( <b>jaja</b> ) 20g, pomidor 10g, kawa zbożowa ( <b>jęczmień, żyto</b> ) z <b>mlekiem</b> 150ml	260	9,7	10,1	34,9
II śniadanie:Owoc: jabłko ok. 180g	90	0,7	0,7	18,2
Obiad: Zupa pomidorowa (pomidory, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , masło 82% ( <b>mleko</b> ), sól, pieprz, koper)z makaronem ( <b>pszenica</b> ) zabieleną <b>mlekiem</b> 200ml, ryż z sosem trusawkowym na kefirze 200g (ryż biały 150g, truskawki, kefir 50g ( <b>mleko</b> ) miód) kompot wieloowocowy 150ml (woda, mieszanka owocowa, miód)	392	15	9,4	64,5
Podwieczorek: Bułka żytnio-pszenna 50g (mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, sól, słód <b>pszenny</b> jasny (produkt może zawierać śladowe ilości jaj, soi, mleka, orzechów i sezamu) z masłem 82% ( <b>mleko</b> ) 5g, serem żółtym ( <b>mleko</b> ) 20g, ogórkiem zielonym 5g	301	10,8	13,2	34,5
<b>SUMA:</b>	<b>1043</b>	<b>36,2</b>	<b>33,4</b>	<b>152</b>
<b>05.03.2024 WTOREK</b>	<b>KCAL</b>	<b>B (g)</b>	<b>T (g)</b>	<b>W (g)</b>
Śniadanie: Chleb graham (mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, sól, słód <b>pszenny</b> jasny (produkt może zawierać śladowe ilości jaj, soi, mleka, orzechów i sezamu) 70g z masłem 82% ( <b>mleko</b> ) 10g, pasta jajeczna z jogurtem ze szczypiorkiem 30g ( <b>jaja</b> , jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ), szczypiorek, sól, pieprz), herbata z cytryną 150ml	301	9,8	11,5	38,9
II śniadanie:Owoc: banan ok. 120g	116	1,2	0,4	26,2
Obiad: Zupa z soczewicy zabieleną jogurtem z grzankami 200ml (marchew, por, soczewica, masło 82% ( <b>mleko</b> ), <b>mleko</b> , chleb razowy 20g ( <b>pszenica, żyto</b> ), sól, pieprz, natka pietruszki), mięso drobiowe z warzywami 80g (filet z kurczaka, cebula, czosnek marchew, papryka, olej rzepakowy) makaron penne 75g ( <b>pszenica</b> ), kompot wieloowocowy 150ml (woda, mieszanka owocowa, miód)	440	26,2	10,5	60,6
Podwieczorek: Jogurt owocowy ( <b>mleko</b> ) 100g, biszkopty ( <b>pszenica, jaja, mleko</b> ) 20g	158	11	11	3
<b>SUMA:</b>	<b>1015</b>	<b>48,2</b>	<b>33,4</b>	<b>129</b>
<b>6.03.2024 ŚRODA</b>	<b>KCAL</b>	<b>B (g)</b>	<b>T (g)</b>	<b>W (g)</b>
Śniadanie: Bułka pszenna 50g (mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, sól, słód <b>pszenny</b> jasny (produkt może zawierać śladowe ilości jaj, soi, mleka, orzechów i sezamu) z masłem 82% ( <b>mleko</b> ) 10g, powidło śliwkowe 30g, płatki kukurydziane 30g z <b>mlekiem</b> 200ml)	394	8,9	14,1	54,6
II śniadanie:Owoc: kiwi ok. 60 g	45	0,7	0,4	8,9
Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem (ogórki kiszzone, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, ryż 30g, lubczyk, sól, pieprz), zabieleną jogurtem ( <b>mleko</b> ) 200ml kotlet wieprzowy saute 80g (mięso wieprzowe, cebula, czosnek, marchew, sól, pieprz), ziemniaki 75g, sałatka z buraków 80g (buraki, jabłko, cebula) kompot wieloowocowy 150ml (woda, mieszanka owocowa, miód)	474	24,7	14,1	65,8
Podwieczorek: Ciasto drożdżowe z owocami 50g (mąka <b>pszenna, jaja, mleko</b> , drożdże, jabłko)	145	4,2	2,6	26,5
<b>SUMA:</b>	<b>1058</b>	<b>38,5</b>	<b>31,2</b>	<b>156</b>
<b>7.03.2024 CZWARTEK</b>	<b>KCAL</b>	<b>B (g)</b>	<b>T (g)</b>	<b>W (g)</b>
Śniadanie: Chleb mieszany 70g (mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, sól, słód <b>pszenny</b> jasny (produkt może zawierać śladowe ilości jaj, soi, mleka, orzechów i sezamu) , z masłem 82% ( <b>mleko</b> ) 10g, wędlina drobiowa ( <b>gorczyca, soja</b> ) 20g, pomidor 10g, kawa zbożowa ( <b>jęczmień, żyto</b> ) z <b>mlekiem</b> 500 ml	263	9,5	10,4	35
II śniadanie:Owoc: gruszka ok. 120g	75	0,8	0,3	16
Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (marchew, por, pietruszka, fasolka szparagowa, <b>seler</b> , masło 82% ( <b>mleko</b> ), makaron ( <b>pszenica</b> ) sól, pieprz, natka pietruszki), zabieleną <b>mlekiem</b> 200ml, kromeczek schabu 80g, kasza bulgur ( <b>pszenica</b> ) 75g, surówka z marchwi i jabłka 80g (marchew, jabłko), kompot wieloowocowy 150ml (woda, mieszanka owocow, miód)	507	25,9	16,9	66
Podwieczorek: Serek homogenizowany 130g ( <b>mleko</b> )	145	4,2	2,6	26,5
<b>SUMA:</b>	<b>990</b>	<b>40,4</b>	<b>30,2</b>	<b>144</b>
<b>8.03.2024 PIĄTEK</b>	<b>KCAL</b>	<b>B (g)</b>	<b>T (g)</b>	<b>W (g)</b>
Śniadanie: Chleb mieszany 70g (mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, sól, słód <b>pszenny</b> jasny (produkt może zawierać śladowe ilości jaj, soi, mleka, orzechów i sezamu), z masłem 10g ( <b>mleko</b> ), pasta z sera i ryby 20g ( twaróg 10g ( <b>mleko</b> ), <b>makreła wędzona</b> 10g, pieprz, papryka słodka), szczypiorek, herbata z cytryną 150 ml	301	10,8	13,2	34,5
Obiad: Zupa grysikowa z natką pietruszki zabieleną jogurtem 200ml (marchew, pietruszka, por, <b>seler</b> , kasza manna 15g ( <b>pszenica</b> ), masło 82% ( <b>mleko</b> ), jogurt ( <b>mleko</b> ), pieprz, sól, natka pietruszki), Łazanki z kiełbasą i kapustą ( makaron 70g ( <b>pszenica</b> ), kiełbasa wieprzowa ( <b>gorczyca, soja</b> ) 30g, kapusta biała, cebula, czosnek, natka pietruszki, olej rzepakowy),kompot wieloowocowy 150ml (woda, mieszanka owocowa, miód)	474	24,7	14,1	65,8
Podwieczorek: Kanapka warzywna (chleb mieszany 30g (mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, sól, słód <b>pszenny</b> jasny (produkt może zawierać śladowe ilości jaj, soi, mleka, orzechów i sezamu), masło 82% ( <b>mleko</b> ) 5g, papryka, sałata, ogórek)	173	6	2	35,1
<b>SUMA:</b>	<b>948</b>	<b>41,5</b>	<b>29,3</b>	<b>135</b>

11.03.2024 PONIEDZIAŁEK	KCAL	B (g)	T (g)	W (g)
Śniadanie: Chleb graham (mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, sól, słód <b>pszenny</b> jasny (produkt może zawierać śladowe ilości jaj, soi, mleka, orzechów i sezamu) 70g z masłem 82% ( <b>mleko</b> ) 10g, ser żółty 20g ( <b>mleko</b> ), pomidor, sól, pieprz), herbata z cytryną 150ml	285	7,4	10,6	39,2
II śniadanie:Owoc: banan ok. 120g	116	1,2	0,4	26,2
Obiad: Zupa ryżowa z jarzynami zabelana mlekiem 200ml (marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, ryż biały 30g, masło 82% ( <b>mleko</b> ) pierogi z mięsem 200g ( mąka <b>pszenna</b> , mięso od szynki, <b>jaja</b> , olej rzepakowy, cebula, czosnek, majeranek) kompot wieloowocowy 150ml (woda, mieszanka owocowa, miód)	544	21,1	17,2	78,7
Podwieczorek: Kanapka warzywna (chleb mieszany 30g (mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, sól, słód <b>pszenny</b> jasny (produkt może zawierać śladowe ilości jaj, soi, mleka, orzechów i sezamu), masło 82% ( <b>mleko</b> ) 5g, papryka, sałata, ogórek)	173	6	2	35,1
<b>SUMA:</b>	<b>1118</b>	<b>35,7</b>	<b>30,2</b>	<b>179</b>
12.03.2024 WTOREK	KCAL	B (g)	T (g)	W (g)
Śniadanie: Chleb mieszany 70g (mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, sól, słód <b>pszenny</b> jasny (produkt może zawierać śladowe ilości jaj, soi, mleka, orzechów i sezamu) , z masłem 82% ( <b>mleko</b> ) 10g, wędlina wieprzowa ( <b>gorczyca</b> , <b>soja</b> ) 20g, ogórek kiszony 10g, kawa zbożowa ( <b>jęczmień</b> , <b>żyto</b> ) z <b>mlekiem</b> 500 ml	263	9,5	10,4	35
II śniadanie: Owoc: jabłko ok. 120g	90	0,7	0,7	18,2
Obiad: Zupa kalafiorowa z lanym ciastem zabelana jogurtem 200ml ( kalafior, marchew, por, <b>seler</b> , czosnek, masło 82%( <b>mleko</b> ), jogurt ( <b>mleko</b> ), mąka <b>pszenna</b> , <b>jaja</b> , sól, pieprz), pulpet drobiowy w sosie pomidorowym 80g ( filet z kurczaka, cebula, pomidory,czosnek marchew, olej rzepakowy), kasza <b>jęczmienna</b> 75g, kompot wieloowocowy 150ml (woda, mieszanka owocowa, miód)	408	24,8	14,1	47,5
Podwieczorek: Serek homogenizowany 130g ( <b>mleko</b> )	145	4,2	2,6	26,5
<b>SUMA:</b>	<b>906</b>	<b>39,2</b>	<b>27,8</b>	<b>127</b>
13.03.2024 ŚRODA	KCAL	B (g)	T (g)	W (g)
Śniadanie: Weka 35g (mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, sól, słód <b>pszenny</b> jasny (produkt może zawierać śladowe ilości jaj, soi, mleka, orzechów i sezamu) z masłem 82% ( <b>mleko</b> )10g, dżem owocowy 30g, płatki kukurydziane 30g z <b>mlekiem</b> 200ml	444	10,3	13,7	71,7
II śniadanie:Owoc: kiwi ok. 60 g	45	0,7	0,4	8,9
Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem zabelana jogurtem 200ml (pomidory, makaron ( <b>pszenica</b> ), marchew, pietruszka, por, <b>seler</b> , masło 82%( <b>mleko</b> ), pieprz, sól, natka pietruszki, jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ), gulasz wieprzowy z warzywami 100g (mięso od szynki, marchew, cebula, pomidory, papryka), ryż 75g, kompot wieloowocowy 150ml (woda, mieszanka owocowa, miód)	474	24,7	14,1	65,8
Podwieczorek: Chalka 50g ( mąka <b>pszenna</b> , <b>jaja</b> , <b>mleko</b> ) z kremem orzechowo-czekoladowym 20g ( <b>orzechy laskowe</b> , <b>kakao</b> )	113	4,8	2,8	19,3
<b>SUMA:</b>	<b>1076</b>	<b>40,5</b>	<b>31</b>	<b>166</b>
14.03.2024 CZWARTEK	KCAL	B (g)	T (g)	W (g)
Śniadanie: Bułka żytnio-pszenna 50g (mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, sól, słód pszenny jasny (produkt może zawierać śladowe ilości jaj, soi, mleka, orzechów i sezamu) z masłem 82% ( <b>mleko</b> )10g, kiełbaska drobiowa 20g ( <b>gorczyca</b> , <b>soja</b> ), papryka 10g, herbata z cytryną 150ml	260	9,7	10,1	34,9
II śniadanie:Owoc: gruszka ok. 120g	75	0,8	0,3	16
Obiad: Zupa koperkowa z ryżem zabelana mlekiem 200ml (marchew, pietruszka,por, <b>seler</b> , ryż 30g, <b>mleko</b> , masło 82% ( <b>mleko</b> ), natka pietruszki, sól, pieprz, ), makaron z serem białym 200g (makaron 70g ( <b>pszenica</b> ), ser biały półtłusty 40g ( <b>mleko</b> ), masło 82% ( <b>mleko</b> ), miód) kompot wieloowocowy 150 ml (woda, mieszanka owocowa, miód)	507	25,9	16,9	66
<u>Podwieczorek:</u> Jogurt owocowy ( <b>mleko</b> ) 100g, pałki kukurydziane 20g	158	11	11	3
<b>SUMA:</b>	<b>1000</b>	<b>47,4</b>	<b>38,3</b>	<b>120</b>
15.03.2024 PIĄTEK	KCAL	B (g)	T (g)	W (g)
Śniadanie: Chleb mieszany 70g (mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, sól, słód <b>pszenny</b> jasny (produkt może zawierać śladowe ilości jaj, soi, mleka, orzechów i sezamu) , z masłem 82% ( <b>mleko</b> ) 10g, twaróg ( <b>mleko</b> ) 20g z rzodkiewką, herbata z cytryną 150ml	276	11,2	10,8	35,7
II śniadanie:Owoc: mandarynka 65g	27	0,3	0,2	5,6
Obiad: Zupa krupnik z warzywami zabelana mlekiem 200ml (marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, kasza jęczmienna ( <b>jęczmień</b> ), masło 82% ( <b>mleko</b> ), <b>mleko</b> , sól, pieprz), ryba miruna panierowana 80g (miruna, mąka pszenna, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, pieprz, cytryna), ziemniaki 75g, kapusta kiszona 80g, kompot wieloowocowy 150ml (woda, mieszanka owocowa, miód)	534	18,8	32,3	41,6
Podwieczorek: Bułka żytnio-pszenna 50g (mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, sól, słód <b>pszenny</b> jasny (produkt może zawierać śladowe ilości jaj, soi, mleka, orzechów i sezamu) z masłem 82% ( <b>mleko</b> ) 5g,powidło śliwkowe 30g	301	10,8	13,2	34,5
<b>SUMA:</b>	<b>1138</b>	<b>41,1</b>	<b>56,5</b>	<b>117</b>

<b>18.03.2024 PONIEDZIAŁEK</b>	<b>KCAL</b>	<b>B (g)</b>	<b>T (g)</b>	<b>W (g)</b>
Śniadanie: Chleb mieszany 70g (mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, sól, słód <b>pszenny</b> jasny (produkt może zawierać śladowe ilości jaj, soi, mleka, orzechów i sezamu) , z masłem 82% ( <b>mleko</b> ) 10g, wędlina wieprzowa ( <b>gorczyca, soja</b> ) 20g, papryka 20g, herbata z cytryną 150ml	262	9,7	10,1	35,2
II śniadanie:Owoc: banan ok. 120g	116	1,2	0,4	26,2
Obiad: Zupa z soczewicy zabieleną jogurtem z grzankami i kielbasą 200ml (marchew, por, soczewica, kielbasa wieprzowa ( <b>gorczyca, soja</b> ) masło 82% ( <b>mleko</b> ), jogurt ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 20g ( <b>pszenica,żyto</b> ), sól, pieprz, natka pietruszki), makaron z jabłkiem i cynamonem 200g (makaron ( <b>pszenica</b> )70g, jabłko 40g, masło 82%, miód, cynamon), kompot wieloowocowy 150ml (woda, mieszanka owocowa, miód)	454	11,1	6,6	88,3
Podwieczorek: Kanapka warzywna (chleb mieszany 30g (mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, sól, słód <b>pszenny</b> jasny (produkt może zawierać śladowe ilości jaj, soi, mleka, orzechów i sezamu), masło 82% ( <b>mleko</b> ) 5g, papryka, sałata, ogórek)	173	6	2	35,1
<b>SUMA:</b>	<b>1005</b>	<b>28</b>	<b>19,1</b>	<b>185</b>
<b>19.03.2024 WTOREK</b>	<b>KCAL</b>	<b>B (g)</b>	<b>T (g)</b>	<b>W (g)</b>
Śniadanie: Weka 35g (mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, sól, słód <b>pszenny</b> jasny (produkt może zawierać śladowe ilości jaj, soi, mleka, orzechów i sezamu) z masłem 82% ( <b>mleko</b> )10g, powiło śliwkowe 30g, płatki kukurydziane 30g z <b>mlekiem</b> 200ml	440	10,3	13,7	71,7
II śniadanie:Owoc: gruszka ok. 120g	75	0,8	0,3	16
Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem zabieleną jogurtem 200ml (marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por koper, masło 82%( <b>mleko</b> ), jogurt ( <b>mleko</b> ), makaron 30g ( <b>pszenica</b> ), sól, pieprz), klopsik wieprzowy w sosie pomidorowym 80g ( mięso wieprzowe, cebula, czosnek, pomidory, natka pietruszki), kasza bulgur 75g ( <b>pszenica</b> ), surówka colesław 80g ( kapusta biała, marchew, cebula, jabłko, sok z cytryny, pieprz), kompot wieloowocowy 150ml	440	26,2	10,5	60,6
Podwieczorek: Serek homogenizowany 130g ( <b>mleko</b> )	145	4,2	2,6	26,5
<b>SUMA:</b>	<b>1100</b>	<b>41,5</b>	<b>27,1</b>	<b>175</b>
<b>20.03.2024 ŚRODA</b>	<b>KCAL</b>	<b>B (g)</b>	<b>T (g)</b>	<b>W (g)</b>
Śniadanie: Chleb mieszany 70g (mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, sól, słód <b>pszenny</b> jasny (produkt może zawierać śladowe ilości jaj, soi, mleka, orzechów i sezamu), z masłem 10g ( <b>mleko</b> ), pasta z sera i ryby 20g ( twaróg 10g ( <b>mleko</b> ), <b>makreła wędzona</b> 10g, pieprz, papryka słodka), szczypiorek, herbata owocowa 150 ml	301	10,8	13,2	34,5
II śniadanie:Owoc: jabłko ok. 180 g	90	0,7	0,7	18,2
Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 200 ml (ogórki kiszzone, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, ryż 30g, lubczyk, sól, pieprz), zabieleną <b>mlekiem</b> , spaghetti z sosem mięsno pomidorowym 200g ( makaron 70g ( <b>pszenica</b> ), mięso od szynki 70g, cebula, czosnek, pomidory, pieprz, bazylija), kompot wieloowocowy 150ml (woda, mieszanka owocowa, miód)	523	20,6	11,1	85,7
Podwieczorek: Chąłka 50g ( mąka <b>pszenna, jaja, mleko</b> ) z masłem 10g ( <b>mleko</b> )	113	4,8	2,8	19,3
<b>SUMA:</b>	<b>1027</b>	<b>36,9</b>	<b>27,8</b>	<b>158</b>
<b>21.03.2024 CZWARTEK</b>	<b>KCAL</b>	<b>B (g)</b>	<b>T (g)</b>	<b>W (g)</b>
Śniadanie: Chleb graham (mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, sól, słód <b>pszenny</b> jasny (produkt może zawierać śladowe ilości jaj, soi, mleka, orzechów i sezamu) 70g z masłem 82% ( <b>mleko</b> ) 10g, wędlina drobiowa 20g ( <b>gorczyca, soja</b> ), ogórek zielony 10g, owoc, kawa zbożowa ( <b>jęczmień, żyto</b> ) z <b>mlekiem</b> 150ml	444	10,3	13,7	71,7
II śniadanie:Owoc: gruszka ok. 120g	75	0,8	0,3	16
Obiad: Zupa pomidorowa (pomidory, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , masło 82% ( <b>mleko</b> ), sól, pieprz, koper)z lanym ciastem ( <b>pszenica, jaja</b> ) zabieleną jogurtem ( <b>mleko</b> ) 200ml, devolay drobiowy 80g (filet z kureczaka, mąka <b>pszenna</b> , bułka tarta ( <b>pszenica</b> ), sól, pieprz, papryka mielona) , ziemniaki 75g, marchew gotowana 80g, kompot wieloowocowy 150ml (woda, mieszanka owocowa, miód)	452	24,7	10	61,2
Podwieczorek: Jogurt owocowy ( <b>mleko</b> ) 100g, herbatniki ( <b>pszenica, jaja, mleko</b> ) 20g	158	11	11	3
<b>SUMA:</b>	<b>1129</b>	<b>46,8</b>	<b>35</b>	<b>152</b>
<b>22.03.2024 PIĄTEK</b>	<b>KCAL</b>	<b>B (g)</b>	<b>T (g)</b>	<b>W (g)</b>
Śniadanie: Chleb mieszany 70g (mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, sól, słód <b>pszenny</b> jasny (produkt może zawierać śladowe ilości jaj, soi, mleka, orzechów i sezamu) , z masłem 82% ( <b>mleko</b> ) 10g, ser żółty 20g ( <b>mleko</b> ), herbata z cytryną 150ml	301	9,8	11,5	38,9
II śniadanie:Owoc: kiwi ok. 60 g	45	0,7	0,4	8,9
Obiad: Barszcz czerwony zabieleny <b>mlekiem</b> z <b>jajkiem</b> 200ml (buraki, marchew, pietruszka, masło 82% ( <b>mleko</b> ), sól, pieprz, koper), pancakes z sosem owocowym ( mąka <b>pszenna</b> ,mąka orkiszowa ( <b>pszenica</b> ), <b>jaja, mleko</b> , masło 82%( <b>mleko</b> ), tuskawki, miód) 100g kompot wieloowocowy 150ml (woda, mieszanka owocowa, miód)	392	15	9,4	64,5
Podwieczorek: Bułka żytnio-pszenna 70g (mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, sól, słód <b>pszenny</b> jasny (produkt może zawierać śladowe ilości jaj, soi, mleka, orzechów i sezamu) z masłem 82% ( <b>mleko</b> ) 10g, pasztet drobiowy z królikiem ( <b>jaja</b> ) 20g, ogórek kiszony	276	11,2	10,8	35,7
<b>SUMA:</b>	<b>1014</b>	<b>36,7</b>	<b>32,1</b>	<b>148</b>

<b>25.03.2024 PONIEDZIAŁEK</b>	<b>KCAL</b>	<b>B (g)</b>	<b>T (g)</b>	<b>W (g)</b>
Śniadanie: Chleb mieszany 70g (mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, sól, słód <b>pszenny</b> jasny (produkt może zawierać śladowe ilości jaj, soi, mleka, orzechów i sezamu) , z masłem 82% ( <b>mleko</b> ) 10g, parówka wieprzowa ( <b>gorczyca, soja</b> ) 50g, ketchup 20g, herbata z cytryną 150ml	262	9,7	10,1	35,2
II śniadanie:Owoc: banan ok. 120g	116	1,2	0,4	26,2
Zupa kalafiorowa z ryżem zabelana <b>mlekiem</b> 200ml ( kalafior, marchew, por, <b>seler</b> , czosnek, masło 82% ( <b>mleko</b> ), ryż 30g, sól, pieprz) racuchy z jabłkami na słodko 150g ( <u>mąka <b>pszenna</b>, <b>jajka</b>, <b>mleko</b></u> , jabłka, miód, cynamon), kompot wieloowocowy (woda, mieszanka owocowa, miód) 150 ml	440	26,2	10,5	60,6
Podwieczorek: Kanapka warzywna (chleb mieszany 30g (mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, sól, słód <b>pszenny</b> jasny (produkt może zawierać śladowe ilości jaj, soi, mleka, orzechów i sezamu), masło 82% ( <b>mleko</b> ) 5g, papryka, sałata, ogórek)	173	6	2	35,1
<b>SUMA:</b>	<b>991</b>	<b>43,1</b>	<b>23</b>	<b>157</b>
<b>26.03.2024 WTOREK</b>	<b>KCAL</b>	<b>B (g)</b>	<b>T (g)</b>	<b>W (g)</b>
Śniadanie: Chleb mieszany 70g (mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, sól, słód <b>pszenny</b> jasny (produkt może zawierać śladowe ilości jaj, soi, mleka, orzechów i sezamu) , z masłem 82% ( <b>mleko</b> ) 10g, twarożek ( <b>mleko</b> ) 20g z rzodkiewką, herbata owocowa 150ml	276	11,2	10,8	35,7
II śniadanie:Owoc: jabłko 180g	90	0,7	0,7	18,2
Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem zabelana <b>mlekiem</b> 200ml ( <b>pszenica, jaja</b> ) (marchew, pietruszka,por, <b>seler</b> , masło 82% ( <b>mleko</b> ), natka pietruszki, sól, pieprz, ), gulasz wieprzowy 100g (mieso od szynki, marchew, cebula, pomidory, papryka), ryż 75g, sałatka z ogórka kiszzonego 80g, kompot wieloowocowy 150ml (woda, mieszanka owocowa, miód)	544	21,1	17,2	78,7
Podwieczorek: Serek homogenizowany 130g ( <b>mleko</b> )	145	4,2	2,6	26,5
<b>SUMA:</b>	<b>1055</b>	<b>37,2</b>	<b>31,3</b>	<b>159</b>
<b>27.03.2024 ŚRODA</b>	<b>KCAL</b>	<b>B (g)</b>	<b>T (g)</b>	<b>W (g)</b>
Śniadanie: Weka 35g (mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, sól, słód <b>pszenny</b> jasny (produkt może zawierać śladowe ilości jaj, soi, mleka, orzechów i sezamu) z masłem 82% ( <b>mleko</b> )10g, dżem owocowy 30g, płatki kukurydziane 30g z <b>mlekiem</b> 200ml	444	10,3	13,7	71,7
II śniadanie: mandarynka 65g	29	0,4	0,1	6
Obiad: Rosół (mięso wołowe, mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler, por,sól, pieprz) z makaronem ( <b>pszenica</b> ) 200ml , stripsy drobiowe 80g (filet z kurczaka, mąka <b>pszenna</b> , bułka tarta ( <b>pszenica</b> ), sól, pieprz, papryka mielona) , ziemniaki 75g, surówka z marchewki i jabłka ( marchew, jabłko) z jogurtem ( <b>mleko</b> ) 80g kompot wieloowocowy 150ml (woda, mieszanka owocowa, miód)	507	25,9	16,9	66
Podwieczorek: Ciasto drożdżowe z owocami 50g (mąka <b>pszenna, jaja, mleko</b> , drożdże, jabłko)	145	4,2	2,6	26,5
<b>SUMA:</b>	<b>1125</b>	<b>40,8</b>	<b>33,3</b>	<b>170</b>
<b>28.03.2024 CZWARTEK</b>	<b>KCAL</b>	<b>B (g)</b>	<b>T (g)</b>	<b>W (g)</b>
Śniadanie: Chleb graham (mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, sól, słód <b>pszenny</b> jasny (produkt może zawierać śladowe ilości jaj, soi, mleka, orzechów i sezamu) 70g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), ser żółty 20g ( <b>mleko</b> ), pomidor, herbata z cytryną 150ml	260	9,7	10,1	34,9
Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 200ml (pomidory, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , ryż 30g, masło 82% ( <b>mleko</b> ), sól, pieprz, koper)zabelana jogurtem ( <b>mleko</b> ) 200ml, ryba miruna panierowana 80g ( <b>ryba miruna</b> , mąka <b>pszenna</b> , bułka tarta ( <b>pszenica</b> ), olej rzepakowy, sól, pieprz, cytryna), ziemniaki 75g, surówka z kapusty kiszzonej 80g, kompot wieloowocowy 150ml (woda, mieszanka owocowa, miód)	440	26,2	10,5	60,6
<u>Podwieczorek:</u> Jogurt owocowy ( <b>mleko</b> ) 100g, wafelki ( <b>pszenica, jaja, mleko</b> ) 20g	158	11	11	3
<b>SUMA:</b>	<b>858</b>	<b>46,9</b>	<b>31,6</b>	<b>98,5</b>
<b>29.03.2024 PIĄTEK</b>	<b>KCAL</b>	<b>B (g)</b>	<b>T (g)</b>	<b>W (g)</b>
Śniadanie: Chleb mieszany 70g (mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, sól, słód <b>pszenny</b> jasny (produkt może zawierać śladowe ilości jaj, soi, mleka, orzechów i sezamu) , z masłem 82% ( <b>mleko</b> ) 10g, wędlina drobiowa ( <b>gorczyca, soja</b> ) 20g, ogórek zielony 20g, kawa zbożowa( <b>jęczmień, żyto</b> ) z <b>mlekiem</b> 150ml	262	9,7	10,1	35,2
II śniadanie:Owoc: kiwi ok. 60g	45	0,7	0,4	8,9
Obiad:Zupa: Zupa krupnik z warzywami zabelana <b>mlekiem</b> 200ml (marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, kasza <b>jęczmienna</b> , masło 82% ( <b>mleko</b> ), jogurt ( <b>mleko</b> ), sól, pieprz), makaron z serem białym 200g (makaron 150g (pszenica), ser biały 50g ( <b>mleko</b> ), masło 82% ( <b>mleko</b> ), kompot wieloowocowy 150ml (woda, mieszanka owocowa, miód)	534	18,8	32,3	41,6
Podwieczorek: Chalka 50g ( mąka <b>pszenna, jaja, mleko</b> ) z dżemem owocowym 30g	113	4,8	2,8	19,3
<b>SUMA:</b>	<b>954</b>	<b>34</b>	<b>45,6</b>	<b>105</b>