

| 30.10.2023 PONIEDZIALEK                                                                                                                                                                    | KCAL        | B (g)       | T (g)       | W (g)      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Sniadanie: Chleb mieszany 70g z masłem 10g, wędlina drobiowa 20g, pomidor 15g, herbata z cytryną 150ml<br>Alergeny: <b>Gluten, mleko</b>                                                   | 263         | 9.5         | 10.4        | 35         |
| II śniadanie: Owoc: banan ok. 120g                                                                                                                                                         | 116         | 1.2         | 0.4         | 26.2       |
| Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem zabieleną mlekiem 200ml, pierogi z mięsem 150g, kompot wieloowocowy 150ml<br>Alergeny: <b>Gluten, mleko, seler, jaja</b>                                     | 636         | 22.7        | 17          | 99.5       |
| Podwieczorek: Serek homogenizowany z owocami 100g<br>Alergeny: <b>Mleko</b>                                                                                                                | 158         | 11          | 11          | 3          |
| <b>SUMA:</b>                                                                                                                                                                               | <b>1173</b> | <b>44.4</b> | <b>38.8</b> | <b>164</b> |
| 31.10.2023 WTOREK                                                                                                                                                                          | KCAL        | B (g)       | T (g)       | W (g)      |
| Sniadanie: Chleb graham 70g z masłem 10g, pasta z sera i ryby 30g, szczypiorek, herbata owocowa 150ml<br>Alergeny: <b>Gluten, mleko, ryba</b>                                              | 301         | 9.8         | 11.5        | 38.9       |
| II śniadanie: Owoc: śliwki ok. 60g                                                                                                                                                         | 27          | 0.3         | 0.2         | 5.6        |
| Obiad: Zupa krupnik z jarzynami zabieleną jogurtem 200ml, spaghetti z sosem mięsno pomidorowym 200g, kompot wieloowocowy 150ml<br>Alergeny: <b>Gluten, mleko, seler</b>                    | 544         | 21.1        | 17.2        | 78.7       |
| Mus owocowy bez dodatku cukru 100g<br>Alergeny: -                                                                                                                                          | 73          | 0.7         | 0.3         | 16.1       |
| <b>SUMA:</b>                                                                                                                                                                               | <b>945</b>  | <b>31.9</b> | <b>29.2</b> | <b>139</b> |
| 01.11.2023 ŚRODA                                                                                                                                                                           | KCAL        | B (g)       | T (g)       | W (g)      |
|                                                                                                                                                                                            |             |             |             |            |
|                                                                                                                                                                                            |             |             |             |            |
|                                                                                                                                                                                            |             |             |             |            |
|                                                                                                                                                                                            |             |             |             |            |
| <b>SUMA:</b>                                                                                                                                                                               | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>   |
| 02.11.2023 CZWARTEK                                                                                                                                                                        | KCAL        | B (g)       | T (g)       | W (g)      |
| Sniadanie: Chleb mieszany 70g z masłem 10g, ser żółty 20g, papryka 10g, herbata z cytryną 150ml<br>Alergeny: <b>Gluten, mleko</b>                                                          | 301         | 10.8        | 13.2        | 34.5       |
| II śniadanie: Owoc: gruszka ok. 120g                                                                                                                                                       | 75          | 0.8         | 0.3         | 16         |
| Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną mlekiem 200ml, stripsy drobiowe 80g, ziemniaki 75g, surówka coleslaw 80g, kompot wieloowocowy 150 ml<br>Alergeny: <b>Gluten, mleko, seler</b> | 474         | 24.7        | 14.1        | 65.8       |
| Podwieczorek: Jogurt owocowy 100g<br>Alergeny: <b>mleko</b>                                                                                                                                | 59          | 2.7         | 1.5         | 8.9        |
| <b>SUMA:</b>                                                                                                                                                                               | <b>909</b>  | <b>39</b>   | <b>29.1</b> | <b>125</b> |
| 03.11.2023 PIĄTEK                                                                                                                                                                          | KCAL        | B (g)       | T (g)       | W (g)      |
| Sniadanie: Weka 35g z masłem 10g, powidła śliwkowe 30g, płatki kukurydziane 30g z mlekiem 200ml<br>Alergeny: <b>Gluten, mleko</b>                                                          | 444         | 10.3        | 13.7        | 71.7       |
| II śniadanie: Owoc: kiwi ok. 60g                                                                                                                                                           | 45          | 0.7         | 0.4         | 8.9        |
| Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny jogurtem 200ml, makaron z serem, kompot wieloowocowy 150ml<br>Alergeny: <b>Gluten, mleko, seler</b>                                        | 392         | 15          | 9.4         | 64.5       |
| Podwieczorek: Mini drożdżówka z owocem 50g<br>Alergeny: <b>gluten, mleko</b>                                                                                                               | 138         | 3           | 3.5         | 23.5       |
| <b>SUMA:</b>                                                                                                                                                                               | <b>1019</b> | <b>29</b>   | <b>27</b>   | <b>169</b> |

| 06.11.2023 PONIEDZIALEK                                                                                                                                                                             | KCAL        | B (g)       | T (g)       | W (g)      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Sniadanie: Chleb mieszany 70g z masłem 10g, pasztet z królikiem 20g, pomidor 15g, herbata z cytryną 150ml<br>Alergeny: Gluten, mleko, jaja                                                          | 260         | 9.7         | 10.1        | 34.9       |
| II śniadanie: Owoc: banan ok. 120g                                                                                                                                                                  | 116         | 1.2         | 0.4         | 26.2       |
| Obiad: Krem z dyni zabieleny mlekiem z grzankami 200ml, makaron pełnoziarnisty z jabłkiem i cynamonem 200g, kompot wieloowocowy 150ml<br>Alergeny: Gluten, mleko, seler                             | 454         | 11.1        | 6.6         | 88.3       |
| Podwieczorek: Jogurt owocowy 100g<br>Alergeny: mleko, gluten, jaja                                                                                                                                  | 59          | 2.7         | 1.5         | 8.9        |
| <b>SUMA:</b>                                                                                                                                                                                        | <b>889</b>  | <b>24.7</b> | <b>18.6</b> | <b>158</b> |
| 07.11.2023 WTOREK                                                                                                                                                                                   | KCAL        | B (g)       | T (g)       | W (g)      |
| Sniadanie: Chleb mieszany 70g z masłem 10g, pasta jajeczna z jogurtem 30g, szczypiorek, herbata owocowa 150ml<br>Alergeny: Gluten, mleko, jaja                                                      | 301         | 10.8        | 13.2        | 34.5       |
| II śniadanie: Owoc: jabłko ok. 180g                                                                                                                                                                 | 90          | 0.7         | 0.7         | 18.2       |
| Obiad: Zupa: Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną mlekiem 200ml, mięso drobiowe z warzywami 80g, ryż 75g, kompot wieloowocowy 150ml<br>Alergeny: Gluten, mleko, seler                              | 408         | 24.8        | 14.1        | 47.5       |
| Podwieczorek: Ciastko owsiane z owocami bez dodatku cukru 40g<br>Alergeny: mleko, gluten                                                                                                            | 143         | 2.9         | 6           | 18.3       |
| <b>SUMA:</b>                                                                                                                                                                                        | <b>942</b>  | <b>39.2</b> | <b>34</b>   | <b>119</b> |
| 08.11.2023 ŚRODA                                                                                                                                                                                    | KCAL        | B (g)       | T (g)       | W (g)      |
| Sniadanie: Bułka żytnio-pszenna 50g, z masłem 10g, twarożek z rzodkiewką 30g, herbata z cytryną 200 ml<br>Alergeny: Gluten, mleko                                                                   | 276         | 11.2        | 10.8        | 35.7       |
| II śniadanie: Owoc: kiwi ok. 60 g                                                                                                                                                                   | 45          | 0.7         | 0.4         | 8.9        |
| Obiad: Zupa z groszku łupanego z kielbasą zabieleną jogurtem 200ml, klopsik wieprzowy 80g, kasza jęczmienna 75g, sałatka z buraków 80g, kompot wieloowocowy 150ml<br>Alergeny: Gluten, mleko, seler | 474         | 24.7        | 14.1        | 65.8       |
| Podwieczorek: Mus owocowo-zbożowy bez dodatku cukru 100g<br>Alergeny: mleko, gluten                                                                                                                 | 73          | 0.7         | 0.3         | 16.1       |
| <b>SUMA:</b>                                                                                                                                                                                        | <b>868</b>  | <b>37.3</b> | <b>25.6</b> | <b>127</b> |
| 09.11.2023 CZWARTEK                                                                                                                                                                                 | KCAL        | B (g)       | T (g)       | W (g)      |
| Sniadanie: Chleb graham 70g z masłem 10g, wędlina wieprzowa 20g, ogórek zielony 10g, herbata owocowa 150ml<br>Alergeny: Gluten, mleko                                                               | 262         | 9.4         | 9.4         | 35         |
| II śniadanie: Owoc: gruszka ok. 120g                                                                                                                                                                | 75          | 0.8         | 0.3         | 16         |
| Obiad: Żurek z jajkiem zabieleny mlekiem 200ml, pancakes z sosem truskawkowym na słodko 2 szt, kompot wieloowocowy 150ml<br>Alergeny: Gluten, mleko, seler, jaja                                    | 568         | 19.3        | 21.5        | 75         |
| Podwieczorek: Serek homogenizowany 100g<br>Alergeny: mleko                                                                                                                                          | 158         | 11          | 11          | 3          |
| <b>SUMA:</b>                                                                                                                                                                                        | <b>1063</b> | <b>40.5</b> | <b>42.2</b> | <b>129</b> |
| 10.11.2023 PIĄTEK                                                                                                                                                                                   | KCAL        | B (g)       | T (g)       | W (g)      |
| Sniadanie: Weka 35g, z masłem 10g, dżem owocowy 30g, płatki kukurydziane 30g z mlekiem 200ml<br>Alergeny: Gluten, mleko                                                                             | 394         | 8.9         | 14.1        | 54.6       |
| II śniadanie: Owoc: śliwki ok. 60 g                                                                                                                                                                 | 27          | 0.3         | 0.2         | 5.6        |
| Obiad: Zupa grysikowa z warzywami 200ml, ryba miruna panierowana 80g, ziemniaki 75g, surówka z kapusty kiszzonej 80g, kompot wieloowocowy 150ml<br>Alergeny: Gluten, mleko, seler, jaja, ryba       | 534         | 18.8        | 32.3        | 41.6       |
| Podwieczorek: Ciasto biszkoptowe z owocami 50g<br>Alergeny: mleko, gluten, jaja                                                                                                                     | 143         | 2.9         | 6           | 18.3       |
| <b>SUMA:</b>                                                                                                                                                                                        | <b>1098</b> | <b>30.9</b> | <b>52.6</b> | <b>120</b> |

| 13.11.2023 PONIEDZIALEK                                                                                                                                                                                                   | KCAL        | B (g)       | T (g)       | W (g)      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Sniadanie: Chleb graham 30g z masłem 10g, parówka 50g, ketchup, herbata owocowa 150ml<br><b>Alergeny: Gluten, mleko</b>                                                                                                   | 262         | 9.7         | 10.1        | 35.2       |
| II śniadanie: Owoc: banan ok. 120g                                                                                                                                                                                        | 116         | 1.2         | 0.4         | 26.2       |
| Obiad: Zupa krupnik z jarzunami zabieleny jogurtem 200ml, makaron z serem białym 200g, kompot wieloowocowy 150ml<br><b>Alergeny: Gluten, mleko, seler</b>                                                                 | 523         | 20.6        | 11.1        | 85.7       |
| Podwieczorek: Mus owocowo-warzywny 100g<br><b>Alergeny: -</b>                                                                                                                                                             | 73          | 0.7         | 0.3         | 16.1       |
| <b>SUMA:</b>                                                                                                                                                                                                              | <b>974</b>  | <b>32.2</b> | <b>21.9</b> | <b>163</b> |
| 14.11.2023 WTOREK                                                                                                                                                                                                         | KCAL        | B (g)       | T (g)       | W (g)      |
| Sniadanie: Chleb mieszany 70g z masłem 10g, ser żółty 20g, pomidor 15g, herbata z cytryną 150ml<br><b>Alergeny: Gluten, mleko</b>                                                                                         | 301         | 10.8        | 13.2        | 34.5       |
| II śniadanie: Owoc: jabłko ok. 120g                                                                                                                                                                                       | 90          | 0.7         | 0.7         | 18.2       |
| Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem zabieleną mlekiem 200ml, pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 80g, kasza bulgur 75g, surówka coleslaw 80g, kompot wieloowocowy 150ml<br><b>Alergeny: Gluten, mleko, seler, jaja</b> | 544         | 21.1        | 17.2        | 78.7       |
| Podwieczorek: Jogurt owocowy 100g<br><b>Alergeny: mleko</b>                                                                                                                                                               | 59          | 2.7         | 1.5         | 8.9        |
| <b>SUMA:</b>                                                                                                                                                                                                              | <b>994</b>  | <b>35.3</b> | <b>32.6</b> | <b>140</b> |
| 15.11.2023 ŚRODA                                                                                                                                                                                                          | KCAL        | B (g)       | T (g)       | W (g)      |
| Sniadanie: Chleb mieszany 70g z masłem 10g, pasztet z królikiem 20g, ogórek kiszony, kawa zbożowa z mlekiem 150ml<br><b>Alergeny: Gluten, mleko, jaja</b>                                                                 | 260         | 9.7         | 10.1        | 34.9       |
| II śniadanie: Owoc: kiwi ok. 60 g                                                                                                                                                                                         | 45          | 0.7         | 0.4         | 8.9        |
| Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną jogurtem 200ml, stripsy drobiowe 80g, ziemniaki 75g, surówka z marchewki i jabłka 80g, kompot wieloowocowy 150ml<br><b>Alergeny: Gluten, mleko, seler</b>                        | 507         | 25.9        | 16.9        | 66         |
| Podwieczorek: Serek homogenizowany 100g<br><b>Alergeny: mleko</b>                                                                                                                                                         | 158         | 11          | 11          | 3          |
| <b>SUMA:</b>                                                                                                                                                                                                              | <b>970</b>  | <b>47.3</b> | <b>38.4</b> | <b>113</b> |
| 16.11.2023 CZWARTEK                                                                                                                                                                                                       | KCAL        | B (g)       | T (g)       | W (g)      |
| Sniadanie: Bułka pszenna 50g, z masłem 10g, powidło śliwkowe 30g, płatki kukurydziane 30g z mlekiem 200ml<br><b>Alergeny: Gluten, mleko</b>                                                                               | 444         | 10.3        | 13.7        | 71.7       |
| II śniadanie: Owoc: gruszka ok. 120g                                                                                                                                                                                      | 75          | 0.8         | 0.3         | 16         |
| Obiad: Rosół z makaronem 200ml, kromeczka schabu 80g, ryż 75g, surówka z kapusty czerwonej 80g, kompot wieloowocowy 150ml<br><b>Alergeny: Gluten, mleko, seler</b>                                                        | 474         | 24.7        | 14.1        | 65.8       |
| Podwieczorek: Batonik zbożowy z owocami bez dodatku cukru 40g<br><b>Alergeny: mleko, gluten</b>                                                                                                                           | 143         | 2.9         | 6           | 18.3       |
| <b>SUMA:</b>                                                                                                                                                                                                              | <b>1136</b> | <b>38.7</b> | <b>34.1</b> | <b>172</b> |
| 17.11.2023 PIĄTEK                                                                                                                                                                                                         | KCAL        | B (g)       | T (g)       | W (g)      |
| Sniadanie: Weka 35g, z masłem 10g, pasta z sera i ryby 30g, szczypiorek, herbata owocowa 150ml<br><b>Alergeny: Gluten, mleko</b>                                                                                          | 301         | 9.8         | 11.5        | 38.9       |
| II śniadanie: Owoc: śliwki ok. 60 g                                                                                                                                                                                       | 27          | 0.3         | 0.2         | 5.6        |
| Obiad: Zupa z soczewicy z grzankami zabieleną mlekiem 200ml, łazanki z kapustą i kielbaską 200g, kompot wieloowocowy 150ml<br><b>Alergeny: Gluten, mleko, seler</b>                                                       | 636         | 22.7        | 17          | 99.5       |
| Podwieczorek: Palki kukurydziane 20g, jabłko 180g<br><b>Alergeny: mleko</b>                                                                                                                                               | 158         | 11          | 11          | 3          |
| <b>SUMA:</b>                                                                                                                                                                                                              | <b>1122</b> | <b>43.8</b> | <b>39.7</b> | <b>147</b> |

| 20.11.2023 PONIEDZIALEK                                                                                                                                                                | KCAL        | B (g)       | T (g)       | W (g)      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Sniadanie: Chleb mieszany 70g z masłem 10g, wędlina drobiowa 20g, papryka 10g, herbata z cytryną 150 ml<br>Alergeny: Gluten, mleko                                                     | 263         | 9.5         | 10.4        | 35         |
| II śniadanie: Owoc: jabłko ok. 180g                                                                                                                                                    | 90          | 0.7         | 0.7         | 18.2       |
| Obiad: Zupa krupnik z groszku łupanego z kielbasą 200ml, pierogi ukraińskie 150g, kompot wieloowocowy 150ml<br>Alergeny: Gluten, mleko, seler, jaja                                    | 523         | 20.6        | 11.1        | 85.7       |
| Podwieczorek: Serek homogenizowany 100g<br>Alergeny: mleko                                                                                                                             | 158         | 11          | 11          | 3          |
| <b>SUMA:</b>                                                                                                                                                                           | <b>1034</b> | <b>41.8</b> | <b>33.2</b> | <b>142</b> |
| 21.11.2023 WTOREK                                                                                                                                                                      | KCAL        | B (g)       | T (g)       | W (g)      |
| Sniadanie: Chleb mieszany 70g z masłem 10g, twarożek z rzodkiewką 20g, herbata owocowa 150 ml<br>Alergeny: Gluten, mleko                                                               | 276         | 11.2        | 10.8        | 35.7       |
| II śniadanie: Owoc: banan ok. 120g                                                                                                                                                     | 116         | 1.2         | 0.4         | 26.2       |
| Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem zabieleną mlekiem 200ml, zrazik drobiowy 80g, ryż 75g, surówka z ogórkiem, kompot wieloowocowy 150ml<br>Alergeny: Gluten, mleko, seler               | 408         | 24.8        | 14.1        | 47.5       |
| Podwieczorek: Mini drożdżówka z owocem 50g<br>Alergeny: gluten, mleko                                                                                                                  | 138         | 3           | 3.5         | 23.5       |
| <b>SUMA:</b>                                                                                                                                                                           | <b>938</b>  | <b>40.2</b> | <b>28.8</b> | <b>133</b> |
| 22.11.2023 ŚRODA                                                                                                                                                                       | KCAL        | B (g)       | T (g)       | W (g)      |
| Sniadanie: Chleb mieszany 70g, z masłem 10g, ser żółty 20g, ogórek zielony 10g, herbata owocowa 150 ml<br>Alergeny: Gluten, mleko                                                      | 301         | 10.8        | 13.2        | 34.5       |
| II śniadanie: Owoc: śliwki ok. 60 g                                                                                                                                                    | 27          | 0.3         | 0.2         | 5.6        |
| Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną jogurtem 200ml, gulasz wieprzowy 80g, kasza gryczana 75g, surówka z buraków 80g, kompot wieloowocowy 150 ml<br>Alergeny: Gluten, mleko, seler | 440         | 26.2        | 10.5        | 60.6       |
| Podwieczorek: Palki kukurydziane 20g, sok marhwiowo-owocowy 150ml<br>Alergeny: mleko, gluten, jaja                                                                                     | 143         | 2.9         | 6           | 18.3       |
| <b>SUMA:</b>                                                                                                                                                                           | <b>911</b>  | <b>40.2</b> | <b>29.9</b> | <b>119</b> |
| 23.11.2023 CZWARTEK                                                                                                                                                                    | KCAL        | B (g)       | T (g)       | W (g)      |
| Sniadanie: Chleb graham 70g z masłem 10g, wędlina wieprzowa 20g, pomidor 15g, herbata owocowa 150ml<br>Alergeny: Gluten, mleko                                                         | 262         | 9.4         | 9.4         | 35         |
| II śniadanie: Owoc: gruszka ok. 120g                                                                                                                                                   | 75          | 0.8         | 0.3         | 16         |
| Obiad: Żurek z jajkiem zabieleny mlekiem 200ml, makaron z serem białym 200g, kompot wieloowocowy 150ml<br>Alergeny: Gluten, mleko, seler, jaja                                         | 568         | 19.3        | 21.5        | 75         |
| Podwieczorek: Jogurt owocowy 100g<br>Alergeny: mleko                                                                                                                                   | 59          | 2.7         | 1.5         | 8.9        |
| <b>SUMA:</b>                                                                                                                                                                           | <b>964</b>  | <b>32.2</b> | <b>32.7</b> | <b>135</b> |
| 24.11.2023 PIĄTEK                                                                                                                                                                      | KCAL        | B (g)       | T (g)       | W (g)      |
| Sniadanie: Weka 35g z masłem 10g, dżem 30g, płatki kukurydziane 30g z mlekiem 200ml<br>Alergeny: Gluten, mleko                                                                         | 394         | 8.9         | 14.1        | 54.6       |
| II śniadanie: Owoc: kiwi ok. 60 g                                                                                                                                                      | 45          | 0.7         | 0.4         | 8.9        |
| Obiad: Zupa grysikowa 200ml, ryba miruna panierowana 80g, ziemniaki 75g, surówka z kapusty kiszzonej 80g, kompot wieloowocowy 150 ml<br>Alergeny: Gluten, mleko, seler, jaja, ryba     | 396         | 20.4        | 6.6         | 39.9       |
| Podwieczorek: Mus jogurtowo-owocowy bez dodatku cukru 100g<br>Alergeny: mleko                                                                                                          | 73          | 0.7         | 0.3         | 16.1       |
| <b>SUMA:</b>                                                                                                                                                                           | <b>908</b>  | <b>30.7</b> | <b>21.4</b> | <b>120</b> |

| 27.11.2023 PONIEDZIALEK                                                                                                                                                                | KCAL        | B (g)       | T (g)       | W (g)      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Sniadanie: <u>Cheb mieszany 70g z masłem 10g, parówka na ciepło 50g, ketchup, herbata z cytryną 150 ml</u>                                                                             | 262         | 9.7         | 10.1        | 35.2       |
| <b>Alergeny: Gluten, mleko</b>                                                                                                                                                         |             |             |             |            |
| II śniadanie: <u>Owoc: jabłko ok. 180g</u>                                                                                                                                             | 90          | 0.7         | 0.7         | 18.2       |
| Obiad: <u>Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną mlekiem 200ml, makaron pełnoziarnisty z jabłkiem i cynamonem 200g kompot wieloowocowy 150ml</u>                                            | 554         | 11.1        | 6.6         | 88.3       |
| <b>Alergeny: Gluten, mleko, seler, jaja</b>                                                                                                                                            |             |             |             |            |
| Podwieczorek: <u>Jogurt owocowy 100g</u>                                                                                                                                               | 59          | 2.7         | 1.5         | 8.9        |
| <b>Alergeny: mleko</b>                                                                                                                                                                 |             |             |             |            |
| <b>SUMA:</b>                                                                                                                                                                           | <b>965</b>  | <b>24.2</b> | <b>18.9</b> | <b>151</b> |
| 28.11.2023 WTOREK                                                                                                                                                                      | KCAL        | B (g)       | T (g)       | W (g)      |
| Sniadanie: <u>Bułka pszenna 50g z masłem 10g, pasta jajeczna z jogurtem 30g, szczypiorek, herbata owocowa 150 ml</u>                                                                   | 262         | 9.4         | 9.4         | 35         |
| <b>Alergeny: Gluten, mleko</b>                                                                                                                                                         |             |             |             |            |
| II śniadanie: <u>Owoc: banan ok. 120g</u>                                                                                                                                              | 116         | 1.2         | 0.4         | 26.2       |
| Obiad: <u>Zupa jarzynowa z makaronem zabieleną mlekiem 200ml, gulasz wieprzowy z warzywami 80g, kasza jęczmienna 75g, kompot wieloowocowy 150ml</u>                                    | 408         | 24.8        | 14.1        | 47.5       |
| <b>Alergeny: Gluten, mleko, seler, jaja</b>                                                                                                                                            |             |             |             |            |
| Podwieczorek: <u>Minidrożdźówka z owocem 50g</u>                                                                                                                                       | 138         | 3           | 3.5         | 23.5       |
| <b>Alergeny: gluten, mleko</b>                                                                                                                                                         |             |             |             |            |
| <b>SUMA:</b>                                                                                                                                                                           | <b>924</b>  | <b>38.4</b> | <b>27.4</b> | <b>132</b> |
| 29.11.2023 ŚRODA                                                                                                                                                                       | KCAL        | B (g)       | T (g)       | W (g)      |
| Sniadanie: <u>Chleb graham 70 g, z masłem 10g, wędlina drobiowa 20g, papryka 10g, herbata owocowa 150 ml</u>                                                                           | 263         | 9.5         | 10.4        | 35         |
| <b>Alergeny: Gluten, mleko</b>                                                                                                                                                         |             |             |             |            |
| II śniadanie: <u>Owoc: śliwki ok. 60 g</u>                                                                                                                                             | 27          | 0.3         | 0.2         | 5.6        |
| Obiad: <u>Krem z białych warzyw z grzankami zabieleny mlekiem 200ml, pulpet drobiowy w sosie pomidorowym 80g, ryż 75g, surówka z kapusty czerwonej 80g, kompot wieloowocowy 150 ml</u> | 507         | 25.9        | 16.9        | 66         |
| <b>Alergeny: Gluten, mleko, seler, jaja</b>                                                                                                                                            |             |             |             |            |
| Podwieczorek: <u>Serek homogenizowany 100g</u>                                                                                                                                         | 158         | 11          | 11          | 3          |
| <b>Alergeny: mleko, gluten, jaja</b>                                                                                                                                                   |             |             |             |            |
| <b>SUMA:</b>                                                                                                                                                                           | <b>955</b>  | <b>46.7</b> | <b>38.5</b> | <b>110</b> |
| 30.11.2023 CZWARTEK                                                                                                                                                                    | KCAL        | B (g)       | T (g)       | W (g)      |
| Sniadanie: <u>Weka 35g z masłem 10g, powidło śliwkowe 30g, płatki czekoladowe z mlekiem 200ml</u>                                                                                      | 444         | 10.3        | 13.7        | 71.7       |
| <b>Alergeny: Gluten, mleko, jaja</b>                                                                                                                                                   |             |             |             |            |
| II śniadanie: <u>Owoc: gruszka ok. 120g</u>                                                                                                                                            | 75          | 0.8         | 0.3         | 16         |
| Obiad: <u>Zupa koperkowa z lanym ciastem zabieleną jogurtem 200ml, kromeczek schabu 8g, ziemniaki 75g, surówka z buraczków 80g, kompot wieloowocowy 150ml</u>                          | 474         | 24.7        | 14.1        | 65.8       |
| <b>Alergeny: Gluten, mleko, seler, jaja</b>                                                                                                                                            |             |             |             |            |
| <u>Mus owocowy bez dodatku cukru 100g</u>                                                                                                                                              | 73          | 0.7         | 0.3         | 16.1       |
| <b>Alergeny: -</b>                                                                                                                                                                     |             |             |             |            |
| <b>SUMA:</b>                                                                                                                                                                           | <b>1066</b> | <b>36.5</b> | <b>28.4</b> | <b>170</b> |
| 01.12.2023 PIĄTEK                                                                                                                                                                      | KCAL        | B (g)       | T (g)       | W (g)      |
| Sniadanie: <u>Chleb mieszany 70g z masłem 10g, pasta z sera i ryby 20g, ogórek kiszony 10g, herbata z cytryną 150 ml</u>                                                               | 301         | 9.8         | 11.5        | 38.9       |
| <b>Alergeny: Gluten, mleko</b>                                                                                                                                                         |             |             |             |            |
| II śniadanie: <u>Owoc: kiwi ok. 60 g</u>                                                                                                                                               | 45          | 0.7         | 0.4         | 8.9        |
| Obiad: <u>Zupa krupnik z warzywami zabieleny mlekiem 200ml, naleśniki z serem/dżemem 160g, kompot wieloowocowy 150 ml</u>                                                              | 492         | 15          | 9.4         | 64.5       |
| <b>Alergeny: Gluten, mleko, seler, jaja</b>                                                                                                                                            |             |             |             |            |
| Podwieczorek: <u>Ciastko owsiane z owocami bez dodatku cukru 40g</u>                                                                                                                   | 143         | 2.9         | 6           | 18.3       |
| <b>Alergeny: mleko, gluten</b>                                                                                                                                                         |             |             |             |            |
| <b>SUMA:</b>                                                                                                                                                                           | <b>981</b>  | <b>28.4</b> | <b>27.3</b> | <b>131</b> |