

Sobota 2025-02-01	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>5.6 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2747.1 kcal   B 129.0 g   T 98.6 g   W 354.2 g   SFA 47.2 g   Cukry 111.1 g   Sól 10.4 g   Błonnik 40.6 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; ser, gouda tłusty 60.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g gruszka 100.00g;</p>	<p>Pulpety drobiowe 100.0g (3) Sos koperkowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Zupa pomidorowa P/C 300.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 100.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>	<p>sucharki 40.00g; (1)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pasztet pieczony P/C 100.00g; ogórek kiszony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Skyr naturalny 140.00g; (7)</p>
<p>5.6 ost Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2604.6 kcal   B 116.6 g   T 94.0 g   W 344.8 g   SFA 43.6 g   Cukry 87.5 g   Sól 10.7 g   Błonnik 47.1 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; ser, gouda tłusty 60.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g gruszka 100.00g;</p>	<p>Pulpety drobiowe 100.0g (3) Sos koperkowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Zupa pomidorowa P/C 300.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 100.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 100.00g; (1)</p>	<p>Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pasztet pieczony P/C 100.00g; ogórek kiszony 90.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, ser twarogowy, pomidor 138.0g (1, 7)</p>
<p>5.6 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2267.6 kcal   B 111.4 g   T 61.1 g   W 335.3 g   SFA 31.9 g   Cukry 121.4 g   Sól 8.3 g   Błonnik 35.5 g</p>	<p>Marchew gotowana W 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Pulpety drobiowe 100.0g (3) Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Zupa pomidorowa L/N 300.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 100.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>		<p>Warzywa gotowane bukiet W 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Skyr naturalny 140.00g; (7)</p>
<p>5.6 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2267.6 kcal   B 111.4 g   T 61.1 g   W 335.3 g   SFA 31.9 g   Cukry 121.4 g   Sól 8.3 g   Błonnik 35.5 g</p>	<p>Marchew gotowana W 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Pulpety drobiowe 100.0g (3) Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Zupa pomidorowa L/N 300.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 100.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>		<p>Warzywa gotowane bukiet W 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Skyr naturalny 140.00g; (7)</p>

Niedziela 2025-02-02

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>5.6 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2887.0 kcal   B 137.5 g   T 95.5 g   W 390.7 g   SFA 40.8 g   Cukry 196.0 g   Sól 9.5 g   Błonnik 35.0 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 100.00g; (7) ogórek 90.00g; dżem owocowy (2szt.) 50.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>galaretka owocowa, na wodzie 150.00g; banan 100.00g;</p>	<p>sos szpinakowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Koktajl jagodowy (b.słodz.) 250.0g (7) Zupa barszcz czerwony P/C 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; kasza gryczana gotowana 200.00g; filety z kurczaka pieczony 100.00g;</p>	<p>biszkopty 30.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda 10.00g; (10) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>
<p>5.6 ost Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2572.6 kcal   B 119.6 g   T 92.5 g   W 338.6 g   SFA 38.2 g   Cukry 106.6 g   Sól 10.3 g   Błonnik 45.4 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ogórek 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) bułki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g; kiwi 100.00g;</p>	<p>sos szpinakowy C 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Koktajl jagodowy (b.słodz.) 250.0g (7) Zupa barszcz czerwony P/C 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; kasza gryczana gotowana 200.00g; filety z kurczaka pieczony 100.00g;</p>	<p>wafle ryżowe wielozziarniste 30.00g; (11)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda 10.00g; (10)</p>	<p>Kanapka C chleb graham z serem twarogowym oraz sałata 105.0g (1, 7)</p>
<p>5.6 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2423.7 kcal   B 132.9 g   T 62.0 g   W 348.6 g   SFA 31.5 g   Cukry 145.9 g   Sól 9.7 g   Błonnik 31.8 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 100.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy (2szt.) 50.00g; sałata 20.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>sos szpinakowy P/L/N 80.0g (1, 7) Brokuły gotowane W 150.0g Mus warzywno- owocowy W 100.0g Zupa z cukinii L/N 350.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) filety z kurczaka pieczony 100.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka szwagra 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>
<p>5.6 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2423.7 kcal   B 132.9 g   T 62.0 g   W 348.6 g   SFA 31.5 g   Cukry 145.9 g   Sól 9.7 g   Błonnik 31.8 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 100.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy (2szt.) 50.00g; sałata 20.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>sos szpinakowy P/L/N 80.0g (1, 7) Brokuły gotowane W 150.0g Mus warzywno- owocowy W 100.0g Zupa z cukinii L/N 350.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) filety z kurczaka pieczony 100.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka szwagra 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>

Poniedziałek 2025-02-03	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>5.6 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 3154.1 kcal   B 144.6 g   T 105.6 g   W 427.2 g   SFA 43.7 g   Cukry 145.2 g   Sól 9.6 g   Błonnik 42.4 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>papryka czerwona świeża 90.00g;</p> <p>jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3)</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>szynka bianko (drobiowa) 40.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Budyń śmietankowy (b.słodz.) 150.0g (7)</p> <p>jabłko 100.00g;</p>	<p>Surówka z białej kapusty z koperkiem P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9)</p> <p>Zupa fasolowa P/C 350.0g (7, 9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ryż biały, gotowany 200.00g;</p> <p>serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)</p>	<p>herbatniki 40.00g; (1, 6, 7)</p>	<p>Salatka ziemniaczana z marchewką, groszkiem i pietruszką na oleju L/N (b.pieprz.) 200.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g;</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>mozzarella 35.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>
<p>5.6 ost Z OGR ŁAT PRZYŚW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2853.0 kcal   B 126.7 g   T 97.2 g   W 394.6 g   SFA 38.6 g   Cukry 103.1 g   Sól 12.9 g   Błonnik 57.6 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p> <p>chleb graham 100.00g; (1)</p> <p>papryka czerwona świeża 90.00g;</p> <p>jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3)</p> <p>szynka bianko (drobiowa) 40.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7)</p> <p>jabłko 100.00g;</p>	<p>Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9)</p> <p>Surówka z białej kapusty z koperkiem P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Zupa fasolowa P/C 350.0g (7, 9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ryż brązowy gotowany 200.00g;</p> <p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>	<p>Salatka ziemniaczana z marchewką, groszkiem i pietruszką na oleju L/N (b.pieprz.) 200.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1)</p> <p>pomidor czerwony 90.00g;</p> <p>mozzarella 35.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb razowy, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)</p>
<p>5.6 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2527.4 kcal   B 129.8 g   T 75.7 g   W 352.3 g   SFA 37.6 g   Cukry 124.2 g   Sól 8.8 g   Błonnik 37.7 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>kalafior gotowany W 90.00g;</p> <p>jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3)</p> <p>szynka bianko (drobiowa) 40.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9)</p> <p>Zupa selerowa L/N 350.0g (7, 9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ryż biały, gotowany 200.00g;</p> <p>cukinia pieczona W 150.00g;</p> <p>serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)</p>		<p>Salatka ziemniaczana z marchewką, groszkiem i pietruszką na oleju L/N (b.pieprz.) 200.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>pomidor b/s czerwony 90.00g;</p> <p>mozzarella 35.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>
<p>5.6 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2528.1 kcal   B 128.1 g   T 76.5 g   W 352.4 g   SFA 36.5 g   Cukry 124.2 g   Sól 9.4 g   Błonnik 37.8 g</p>	<p>Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju L/N (b.pieprz.) 50.0g (3)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>kalafior gotowany W 90.00g;</p> <p>szynka bianko (drobiowa) 40.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9)</p> <p>Zupa selerowa L/N 350.0g (7, 9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ryż biały, gotowany 200.00g;</p> <p>cukinia pieczona W 150.00g;</p> <p>serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)</p>		<p>Salatka ziemniaczana z marchewką, groszkiem i pietruszką na oleju L/N (b.pieprz.) 200.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>pomidor b/s czerwony 90.00g;</p> <p>mozzarella 35.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>

Wtorek 2025-02-04

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
5.6 ostr PODSTAWOWA	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 40.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g banan 100.00g;	Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Zupa dyniowa L/N 350.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos prowansalski W 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i cynamonem L/N 300.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N chleb pszenny z serem twarogowym i rozszponką 90.0g (1, 7)
Razem E: 2457.9 kcal   B 98.5 g   T 67.0 g   W 389.1 g   SFA 33.2 g   Cukry 149.3 g   Sól 6.3 g   Błonnik 37.7 g						
5.6 ost Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ogórek 90.00g; bulki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 40.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g kiwi 100.00g;	Zupa dyniowa L/N 350.0g (7, 9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Schab duszony W 101.0g Sos prowansalski W 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)	Pełnoziarnista zapiekanka ryżowa ze szpinakiem i serem P/C 300.0g (3, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C chleb graham z serem twarogowym oraz rozszponka 98.0g (1, 7)
Razem E: 2397.0 kcal   B 138.3 g   T 83.0 g   W 295.5 g   SFA 38.4 g   Cukry 89.2 g   Sól 10.0 g   Błonnik 38.3 g						
5.6 ostr ŁATWOSTRAWNA	Buraczki tarte gotowane L/N 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) miód pszczelej (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa dyniowa L/N 350.0g (7, 9) Warzywa gotowane bukiet W 150.0g Schab duszony W 101.0g Sos prowansalski W 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i cynamonem L/N 300.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N chleb pszenny z serem twarogowym i rozszponką 90.0g (1, 7)
Razem E: 2321.3 kcal   B 93.8 g   T 55.0 g   W 381.2 g   SFA 31.1 g   Cukry 130.5 g   Sól 6.4 g   Błonnik 33.8 g						
5.6 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA	Buraczki tarte gotowane L/N 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) miód pszczelej (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa dyniowa L/N 350.0g (7, 9) Bukiet warzyw gotowanych W 150.0g Schab duszony W 101.0g Sos prowansalski W 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i cynamonem L/N 300.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N chleb pszenny z serem twarogowym i rozszponką 90.0g (1, 7)
Razem E: 2330.4 kcal   B 94.9 g   T 55.1 g   W 382.5 g   SFA 31.1 g   Cukry 129.3 g   Sól 7.8 g   Błonnik 34.8 g						

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - lubin i produkty pochodne, 14 -

Środa 2025-02-05

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
5.6 ostr PODSTAWOWA  Razem E: 2300.4 kcal   B 114.7 g   T 73.8 g   W 311.4 g   SFA 30.5 g   Cukry 110.2 g   Sól 10.0 g   Błonnik 36.5 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) szynka staropolska 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok pomidorowy 300.00g; mandarynki 100.00g;	Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka wielowarzywna P/C 100.0g (3, 10) Brokuły gotowane W 100.0g Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Zupa kapuśniak P/C 350.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	chrupki kukurydziane 30.00g;	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka eksportowa drobiowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	maślanka naturalna W 200.00g; (7)
5.6 ost Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2241.6 kcal   B 112.1 g   T 75.5 g   W 298.2 g   SFA 30.8 g   Cukry 78.1 g   Sól 10.6 g   Błonnik 42.5 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) szynka staropolska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	sok pomidorowy 300.00g; mandarynki 100.00g;	Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Sos pieczeniowy C 80.0g (1, 7) Surówka wielowarzywna P/C 100.0g (3, 10) Brokuły gotowane W 100.0g Zupa kapuśniak P/C 350.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	wafle ryżowe wielozłazniaste 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; szynka eksportowa drobiowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
5.6 ostr ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 2112.7 kcal   B 111.5 g   T 61.4 g   W 291.6 g   SFA 30.0 g   Cukry 110.0 g   Sól 8.5 g   Błonnik 28.2 g	Warzywa gotowane bukiet W 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) szynka staropolska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa szpinakowa L/N 350.0g (7, 9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Brokuły gotowane W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 150.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka eksportowa drobiowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	maślanka naturalna W 200.00g; (7)
5.6 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 2113.4 kcal   B 109.8 g   T 62.2 g   W 291.7 g   SFA 28.9 g   Cukry 110.0 g   Sól 9.1 g   Błonnik 28.3 g	Warzywa gotowane bukiet W 90.0g Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju L/N (b.pieprz.) 50.0g (3)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka staropolska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa szpinakowa L/N 350.0g (7, 9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Brokuły gotowane W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 150.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka eksportowa drobiowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	maślanka naturalna W 200.00g; (7)

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - lubin i produkty pochodne, 14 -

Czwartek 2025-02-06	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
5.6 ostr PODSTAWOWA  Razem E: 3133.8 kcal   B 122.3 g   T 124.6 g   W 403.0 g   SFA 44.6 g   Cukry 140.3 g   Sól 8.6 g   Błonnik 40.9 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) południca sopocka 40.00g; (6) ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy (b.słodz.) 150.0g (7) pomarańcza 120.00g;	Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Zupa koperkowa z ryżem białym 350.0g (1, 6, 7, 9) pierogi z mięsem (8szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)	sok z buraka 300.00g;	Salatka jarzynowa P/C 200.0g (3, 10)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) hummus klasyczny 50.00g; (11) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g
5.6 ost Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW  Razem E: 3046.9 kcal   B 126.3 g   T 122.0 g   W 385.6 g   SFA 42.2 g   Cukry 106.2 g   Sól 9.7 g   Błonnik 46.2 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) południca sopocka 40.00g; (6) ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy (b.słodz.) 150.0g (7) pomarańcza 100.00g;	Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Zupa koperkowa z ryżem brązowym C 350.0g (1, 6, 7, 9) pierogi z mięsem (8szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	sok z buraka 300.00g;	Salatka jarzynowa P/C 200.0g (3, 10)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; hummus klasyczny 50.00g; (11) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
5.6 ostr ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 2736.6 kcal   B 117.7 g   T 97.0 g   W 363.6 g   SFA 40.8 g   Cukry 130.1 g   Sól 7.9 g   Błonnik 26.4 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) południca sopocka 40.00g; (6) ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Zupa koperkowa z ryżem białym 350.0g (1, 6, 7, 9) pierogi z mięsem (8szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)		Dynia duszona z olejem W 90.0g  Omlet z białek jaj ze szpinakiem L/N (b.piepr.) 150.0g (3)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g
5.6 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 2736.6 kcal   B 117.7 g   T 97.0 g   W 363.6 g   SFA 40.8 g   Cukry 130.1 g   Sól 7.9 g   Błonnik 26.4 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) południca sopocka 40.00g; (6) ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Zupa koperkowa z ryżem białym 350.0g (1, 6, 7, 9) pierogi z mięsem (8szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)		Dynia duszona z olejem W 90.0g  Omlet z białek jaj ze szpinakiem L/N (b.piepr.) 150.0g (3)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g



Piątek 2025-02-07

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
5.6 ostr PODSTAWOWA  Razem E: 2723.1 kcal   B 129.4 g   T 80.2 g   W 396.6 g   SFA 35.1 g   Cukry 137.0 g   Sól 9.5 g   Błonnik 41.6 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 100.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) miód pszczelej (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Pudding chia z musem truskawkowym P/C 150.0g (7)  jablko 100.00g;	Pulpety rybne (b.pieprz.) 100.0g (3, 4) Sos ziołowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Zupa jarzynowa P/C 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)
5.6 ost Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2428.2 kcal   B 114.2 g   T 81.5 g   W 330.4 g   SFA 34.5 g   Cukry 100.0 g   Sól 10.3 g   Błonnik 48.8 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 100.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; schab (wędlina) 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Pudding chia z musem truskawkowym P/C (b.cukru) 150.0g (7)  jablko 100.00g;	Pulpety rybne (b.pieprz.) 100.0g (3, 4) Sos ziołowy C 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Zupa jarzynowa P/C 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, sałata 98.0g (1, 7)
5.6 ostr ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 2530.7 kcal   B 131.6 g   T 63.4 g   W 375.2 g   SFA 30.9 g   Cukry 125.3 g   Sól 11.3 g   Błonnik 35.9 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 120.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; miód pszczelej (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Pulpety rybne (b.pieprz.) 100.0g (3, 4) Sos ziołowy P/L/N 80.0g (1, 7) Pietruszka gotowany z olejem W 150.0g Zupa jarzynowa L/N 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 130.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)
5.6 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 2526.6 kcal   B 132.0 g   T 62.8 g   W 375.1 g   SFA 30.7 g   Cukry 125.3 g   Sól 10.9 g   Błonnik 35.9 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 120.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; miód pszczelej (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Pulpety rybne (b.pieprz.) (dorsz, sandacz) 100.0g (3, 4) Sos ziołowy P/L/N 80.0g (1, 7) Pietruszka gotowany z olejem W 150.0g Zupa jarzynowa L/N 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 130.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcję nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - lubin i produkty pochodne, 14 -