

Sobota 2025-03-01

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
3.7 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2754.6 kcal B 142.1 g T 74.7 g W 401.7 g SFA 33.7 g Cukry 151.7 g Sól 6.1 g Błonnik 39.2 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) bułki grahamki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g banan 100.00g;	Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Zupa pomidorowa P/C 300.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)	biszkopty 30.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) polędwica sopočka 50.00g; (6) chleb pszenny 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
3.7 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2578.9 kcal B 143.8 g T 72.2 g W 366.6 g SFA 31.3 g Cukry 92.4 g Sól 8.9 g Błonnik 43.5 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ogórek 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g kiwi 100.00g;	Zupa pomidorowa P/C 300.0g (7, 9) Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1) serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7) makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 100.00g; (1)	wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; polędwica sopočka 50.00g; (6) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, rukola 103.0g (1, 7)
3.7 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2552.0 kcal B 141.1 g T 65.9 g W 364.9 g SFA 31.9 g Cukry 135.8 g Sól 7.3 g Błonnik 35.8 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa pomidorowa L/N 300.0g (7, 9) Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Seler gotowany z olejem W 150.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; polędwica sopočka 50.00g; (6) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
3.7 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2483.7 kcal B 135.0 g T 52.9 g W 383.4 g SFA 25.0 g Cukry 164.8 g Sól 7.2 g Błonnik 36.2 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) dżem owocowy (2szt.) 50.00g; cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa pomidorowa L/N 300.0g (7, 9) Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Seler gotowany z olejem W 150.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; polędwica sopočka 50.00g; (6) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (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 -

Niedziela 2025-03-02	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>3.7 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2815.7 kcal B 131.7 g T 93.8 g W 382.0 g SFA 38.6 g Cukry 157.6 g Sól 12.1 g Błonnik 39.1 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka gotowana drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>galaretka owocowa, na wodzie 150.00g; jabłko 100.00g;</p>	<p>Rosół 299.9g (9) Pieczeń z szynki 100.0g Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Koktajl gruszkowy C/P (b.cukru) 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>	<p>herbatniki 30.00g; (1, 6, 7)</p>	<p>Salatka warzywna (brokuł, marchew, ziemniak gotowane) z olejem z bazylią (b.pieprz.) 200.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>
<p>3.7 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2747.9 kcal B 126.9 g T 86.3 g W 394.5 g SFA 34.4 g Cukry 110.3 g Sól 10.9 g Błonnik 55.2 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; szynka gotowana drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7) jabłko 100.00g;</p>	<p>Rosół 299.9g (9) Pieczeń z szynki 100.0g Sos pomidorowy C 80.0g (1, 7, 9) Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Koktajl gruszkowy C/P (b.cukru) 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty 100.00g; (1)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>	<p>Salatka warzywna (brokuł, marchew, ziemniak gotowane) z olejem z bazylią (b.pieprz.) 200.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; ser, gouda tłusty 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C z serem twarogowym oraz salata 105.0g (1, 7)</p>
<p>3.7 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2497.6 kcal B 126.1 g T 73.0 g W 354.1 g SFA 32.6 g Cukry 122.2 g Sól 14.0 g Błonnik 36.6 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; szynka gotowana drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Rosół 299.9g (9) Pieczeń z szynki 100.0g Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Dynia duszona z olejem W 150.0g Koktajl gruszkowy C/P (b.cukru) 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>		<p>Salatka warzywna (brokuł, marchew, ziemniak gotowane) z olejem z bazylią (b.pieprz.) 200.0g Bukiet warzyw gotowanych W 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka staropolska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>
<p>3.7 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2422.8 kcal B 126.0 g T 64.8 g W 354.1 g SFA 27.1 g Cukry 122.2 g Sól 14.0 g Błonnik 36.6 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; szynka gotowana drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Rosół 299.9g (9) Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Dynia duszona z olejem W 150.0g Koktajl gruszkowy C/P (b.cukru) 250.0g (7) Pieczeń z szynki 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>		<p>Salatka warzywna (brokuł, marchew, ziemniak gotowane) z olejem z bazylią (b.pieprz.) 200.0g Bukiet warzyw gotowanych W 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka staropolska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>

Poniedziałek 2025-03-03	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>3.7 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2990.8 kcal B 123.4 g T 97.3 g W 422.2 g SFA 39.8 g Cukry 116.4 g Sól 7.1 g Błonnik 36.2 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; (7) mozzarella 70.00g; (7) miód pszczeli (2szt.) 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) gruszka 100.00g;</p>	<p>Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Marchew gotowana W 100.0g pierogi z mięsem (8szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g;</p>	<p>krakersy, solone 30.00g; (1)</p>	<p>Pasta mięsna 70.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>
<p>3.7 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2482.9 kcal B 103.4 g T 78.6 g W 363.8 g SFA 32.2 g Cukry 94.7 g Sól 9.8 g Błonnik 46.9 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) gruszka 100.00g;</p>	<p>Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Pełnoziarniste naleśniki z ze szpinakiem i fetą (2szt.) 300.0g (1, 3, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Marchew gotowana W 100.0g Kompot owocowy 250.00g;</p>	<p>Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</p>	<p>Pasta mięsna 70.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)</p>
<p>3.7 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2691.8 kcal B 117.6 g T 85.5 g W 378.8 g SFA 37.7 g Cukry 109.3 g Sól 7.6 g Błonnik 32.1 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; mozzarella 70.00g; (7) miód pszczeli (2szt.) 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Marchew gotowana W 150.0g Pietruszka gotowany z olejem W 100.0g pierogi z mięsem (8szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g;</p>		<p>Pasta mięsna 70.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>
<p>3.7 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2617.0 kcal B 117.6 g T 77.2 g W 378.7 g SFA 32.2 g Cukry 109.2 g Sól 7.6 g Błonnik 32.1 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; mozzarella 70.00g; (7) miód pszczeli (2szt.) 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Marchew gotowana W 150.0g Pietruszka gotowany z olejem W 100.0g Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) pierogi z mięsem (8szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g;</p>		<p>Pasta mięsna 70.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>

Wtorek 2025-03-04

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
3.7 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2830.2 kcal B 105.6 g T 101.2 g W 392.1 g SFA 44.7 g Cukry 152.8 g Sól 10.8 g Błonnik 38.6 g	Pasta twarogowa z groszkiem i koperkiem 50.0g (7) Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka sołtysa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g banan 100.00g;	Zupa jarzynowa P/C 350.0g (7, 9) Kotlety pożarskie PIECZONE (b.pieprz.) 100.0g (1, 3) Surówka z kiszzonej kapusty P/C 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)	chrupki kukurydziane 30.00g;	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona świeża 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda (1 szt.) 10.00g; (10) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
3.7 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2572.1 kcal B 109.7 g T 94.1 g W 342.8 g SFA 37.6 g Cukry 112.2 g Sól 12.0 g Błonnik 45.2 g	Pasta twarogowa z groszkiem i koperkiem 50.0g (7) Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; szynka sołtysa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g kiwi 100.00g;	Zupa jarzynowa P/C 350.0g (7, 9) Kotlety pożarskie PIECZONE (b.pieprz.) 100.0g (1, 3) Surówka z kiszzonej kapusty P/C 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda (1 szt.) 10.00g; (10)	Kanapka C chleb graham z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
3.7 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2419.4 kcal B 101.9 g T 60.8 g W 379.1 g SFA 33.7 g Cukry 158.7 g Sól 7.7 g Błonnik 26.8 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 50.0g (7) Buraczki tarte gotowane L/N 90.0g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka sołtysa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa jarzynowa L/N 350.0g (7, 9) Kotlety pożarskie PIECZONE (b.pieprz.) 100.0g (1, 3) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalefior gotowany W 150.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka gotowana wieprzowa 50.00g; ricotta 35.00g; (7) sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok owocowy 300.00g;
3.7 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2344.6 kcal B 101.8 g T 52.5 g W 379.0 g SFA 28.2 g Cukry 158.7 g Sól 7.7 g Błonnik 26.8 g	Buraczki tarte gotowane L/N 90.0g Pasta twarogowo- koperkowa L/N 50.0g (7) Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka sołtysa 40.00g; cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa jarzynowa L/N 350.0g (7, 9) Kotlety pożarskie PIECZONE (b.pieprz.) 100.0g (1, 3) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalefior gotowany W 150.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka gotowana wieprzowa 50.00g; ricotta 35.00g; (7) sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok owocowy 300.00g;

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 2025-03-05

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
3.7 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2521.8 kcal B 122.4 g T 87.1 g W 335.6 g SFA 34.9 g Cukry 109.9 g Sól 9.5 g Błonnik 44.3 g	Paszтет z cukinii i strączków P/C 100.0g (3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g mandarynki 100.00g;	Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Brokuły gotowane W 100.0g Zupa barszcz czerwony P/C 350.0g (7, 9) Pulpety rybne (b.pieprz.) (dorsz, łosoś) 100.0g (3, 4) Sos warzywny (włoszczyzna) P/L/N 80.0g (1, 9) Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1)	wafle ryżowe wielozłazmiste 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) pomidor czerwony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) majonez 10.00g; (3, 10) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Skyr naturalny 140.00g; (7)
3.7 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2425.0 kcal B 114.7 g T 84.5 g W 325.6 g SFA 32.6 g Cukry 83.1 g Sól 10.0 g Błonnik 52.6 g	Paszтет z cukinii i strączków P/C 100.0g (3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g mandarynki 100.00g;	Zupa barszcz czerwony P/C 350.0g (7, 9) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Brokuły gotowane W 100.0g Pulpety rybne (b.pieprz.) (dorsz, łosoś) 100.0g (3, 4) Sos warzywny (włoszczyzna) C 80.0g (1, 9) Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1)	wafle ryżowe wielozłazmiste 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) pomidor czerwony 90.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) majonez 10.00g; (3, 10)	Kanapka C z serem twarogowym oraz ogórkiem 125.0g (1, 7)
3.7 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2385.5 kcal B 117.9 g T 73.8 g W 331.1 g SFA 34.4 g Cukry 113.6 g Sól 10.0 g Błonnik 38.5 g	Marchew gotowana W 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) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa barszcz czerwony L/N 350.0g (7, 9) Pulpety rybne (b.pieprz.) (dorsz, łosoś) 100.0g (3, 4) Sos warzywny (włoszczyzna) P/L/N 80.0g (1, 9) Brokuły gotowane W 150.0g Seler gotowany z olejem W 100.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) pomidor b/s czerwony 90.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Skyr naturalny 140.00g; (7)
3.7 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2269.7 kcal B 111.7 g T 63.8 g W 331.0 g SFA 26.5 g Cukry 113.6 g Sól 10.8 g Błonnik 38.6 g	Marchew gotowana W 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) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa barszcz czerwony L/N 350.0g (7, 9) Brokuły gotowane W 150.0g Seler gotowany z olejem W 100.0g (9) Pulpety rybne (b.pieprz.) (dorsz, łosoś) 100.0g (3, 4) Sos warzywny (włoszczyzna) P/L/N 80.0g (1, 9) Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1)		Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju L/N (b.pieprz.) 70.0g (3) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Skyr naturalny 140.00g; (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 -

Czwartek 2025-03-06	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
3.7 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2473.0 kcal B 107.8 g T 77.3 g W 356.2 g SFA 27.7 g Cukry 118.2 g Sól 6.0 g Błonnik 34.8 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) Polędwica drobiowa 40.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) gruszka 100.00g;	Zupa kalafiorowa P/C 350.0g (7, 9) Filet z kurczaka na parze W 101.0g Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z selera z jabłkiem P/C 150.0g (3, 9, 10) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	Salatka makaronowa pełnoziarnista z włoszczyzną i pieczonym kurczakiem w sosie jogurtowo-ziolowym P/C 300.0g (1, 3, 7, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny z wedliną wieprzową, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)
3.7 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2375.4 kcal B 118.8 g T 79.6 g W 318.4 g SFA 28.4 g Cukry 97.6 g Sól 6.2 g Błonnik 43.6 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; Polędwica drobiowa 40.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) gruszka 100.00g;	Zupa kalafiorowa P/C 350.0g (7, 9) Sos pietruszkowy C 80.0g (1, 7) Surówka z selera z jabłkiem P/C 150.0g (3, 9, 10) Filet z kurczaka na parze W 101.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g; Skyr naturalny 140.00g; (7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	Salatka makaronowa pełnoziarnista z włoszczyzną i pieczonym kurczakiem w sosie jogurtowo-ziolowym P/C 300.0g (1, 3, 7, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C chleb graham, masło, wędlina wieprzowa, sałata 98.0g (1, 7)
3.7 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2172.5 kcal B 106.5 g T 49.9 g W 342.0 g SFA 22.9 g Cukry 105.8 g Sól 6.8 g Błonnik 26.4 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; Polędwica drobiowa 40.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Filet z kurczaka na parze W 101.0g Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Dynia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)		Salatka makaronowa z włoszczyzną i pieczonym kurczakiem w sosie jogurtowo-ziolowym L/N (b.pieprz.) 300.0g (1, 7, 9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny z wedliną wieprzową, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)
3.7 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2172.5 kcal B 106.5 g T 49.9 g W 342.0 g SFA 22.9 g Cukry 105.8 g Sól 6.8 g Błonnik 26.4 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; Polędwica drobiowa 40.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Filet z kurczaka na parze W 101.0g Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Dynia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)		Salatka makaronowa z włoszczyzną i pieczonym kurczakiem w sosie jogurtowo-ziolowym L/N (b.pieprz.) 300.0g (1, 7, 9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny z wedliną wieprzową, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)

Piątek 2025-03-07	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>3.7 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2831.1 kcal B 125.3 g T 103.3 g W 367.5 g SFA 39.0 g Cukry 154.4 g Sól 7.6 g Blonnik 36.9 g</p>	<p>Twarożek orzechowy P/C (b.cuk.) 100.0g (5, 7)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; kajzerki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok owocowy 300.00g; pomarańcza 100.00g;</p>	<p>Zupa szczawiowa 350.0g (3, 7, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos ziołowy P/L/N 80.0g (1, 7) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>	<p>Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) schab wieprzowy (wędlina) 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>
<p>3.7 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2713.4 kcal B 126.8 g T 107.9 g W 331.9 g SFA 43.4 g Cukry 85.4 g Sól 11.1 g Blonnik 47.9 g</p>	<p>Twarożek orzechowy P/C (b.cuk.) 50.0g (5, 7)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g; pomarańcza 100.00g;</p>	<p>Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos ziołowy C 80.0g (1, 7) Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Zupa szczawiowa 350.0g (3, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>	<p>Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 130.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; schab wieprzowy (wędlina) 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)</p>
<p>3.7 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2322.1 kcal B 115.6 g T 65.3 g W 334.5 g SFA 33.3 g Cukry 131.1 g Sól 9.1 g Blonnik 34.1 g</p>	<p>Brokuły gotowane W 90.0g Twarożek z koperkiem L/N 100.0g (7)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos ziołowy P/L/N 80.0g (1, 7) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Marchew gotowana W 100.0g Zupa koperkowa 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; schab wieprzowy (wędlina) 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>
<p>3.7 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2267.1 kcal B 109.1 g T 61.4 g W 336.3 g SFA 31.9 g Cukry 132.1 g Sól 9.3 g Blonnik 34.4 g</p>	<p>Brokuły gotowane W 90.0g Twarożek z koperkiem L/N 100.0g (7)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos ziołowy P/L/N 80.0g (1, 7) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Marchew gotowana W 100.0g Zupa koperkowa L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; schab wieprzowy (wędlina) 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>