

Sobota 2024-06-01	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4-ostr PODSTAWOWA  Razem E: 2810.7 kcal   B 109.9 g   T 111.8 g   W 362.1 g   SFA 48.3 g   Cukry 116.6 g   Sól 9.4 g   Błonnik 41.4 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) pasztet pieczony P/C 100.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywny W 150.0g brzoskwinia 89.00g;	Zupa pomidorowa P/C 350.0g (7, 9) Pierogi ze szpinakiem P/L/N 300.0g (1, 7) Surówka wielowarzywna P/C 150.0g (3, 10) Salata w sosie jogurtowo- ziołowym W 100.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 50.00g;	wafle ryżowe 30.00g;	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 90.00g; parówki z szynki 80.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) musztarda 10.00g; (10) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 200.00g; (7)
4-ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2604.1 kcal   B 111.3 g   T 110.5 g   W 315.1 g   SFA 41.9 g   Cukry 99.1 g   Sól 11.1 g   Błonnik 47.2 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) pasztet pieczony P/C 100.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Mus warzywny W 150.0g brzoskwinia 89.00g;	Zupa pomidorowa P/C 350.0g (7, 9) Pełnoziarniste naleśniki z ze szpinakiem i fetą C 300.0g (1, 3, 7) Surówka wielowarzywna P/C 150.0g (3, 10) Salata w sosie jogurtowo- ziołowym W 100.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 50.00g;	wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) rzodkiewka 90.00g; parówki z szynki 80.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) musztarda 10.00g; (10) masło ekstra 10.00g; (7)	kefir, 2% tłuszczu 200.00g; (7)
4-ostr ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 2258.9 kcal   B 89.0 g   T 69.8 g   W 337.6 g   SFA 38.9 g   Cukry 113.6 g   Sól 8.3 g   Błonnik 33.2 g	Marchew gotowana W 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa pomidorowa L/N 350.0g (7, 9) Pierogi ze szpinakiem P/L/N 300.0g (1, 7) Warzywa gotowane bukiet W 150.0g Brokuły gotowane W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 50.00g;		Dynia duszona z olejem W 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 200.00g; (7)
4-ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 2187.2 kcal   B 89.7 g   T 62.6 g   W 333.5 g   SFA 34.2 g   Cukry 115.0 g   Sól 8.6 g   Błonnik 30.2 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa pomidorowa L/N 350.0g (7, 9) Pierogi ze szpinakiem P/L/N 300.0g (1, 7) Warzywa gotowane bukiet W 150.0g Salata w sosie jogurtowo- ziołowym W 100.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 50.00g;		Dynia duszona z olejem W 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 200.00g; (7)

Niedziela 2024-06-02	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4-ostr PODSTAWOWA  Razem E: 2257,5 kcal   B 102.2 g   T 72.5 g   W 323.0 g   SFA 30.0 g   Cukry 130.0 g   Sól 11.1 g   Błonnik 37.5 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ogórek 90.00g; szynka drobiowa 70.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g jabłko 100.00g;	Zupa barszcz biały P/C 350.0g (1, 7, 9) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza gryczana gotowana 200.00g; Podudzie z kurczaka pieczone W 160.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	Zapiekanka ziemniaczana z kapustą kiszoną i warzywami P/C 350.0g (3, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
4-ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2082.3 kcal   B 103.4 g   T 70.6 g   W 284.2 g   SFA 27.0 g   Cukry 96.9 g   Sól 11.2 g   Błonnik 42.2 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ogórek 90.00g; szynka drobiowa 70.00g; chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) ser topiony 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy 150.0g jabłko 100.00g;	Zupa barszcz biały P/C 350.0g (1, 7, 9) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza gryczana gotowana 200.00g; Podudzie z kurczaka pieczone W 160.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	Zapiekanka ziemniaczana z kapustą kiszoną i warzywami P/C 350.0g (3, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
4-ostr ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 2277.9 kcal   B 99.7 g   T 48.9 g   W 379.0 g   SFA 22.2 g   Cukry 118.1 g   Sól 10.3 g   Błonnik 38.1 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) kalafior gotowany W 90.00g; szynka drobiowa 70.00g; kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	Zupa barszcz biały L/N 350.0g (1, 7, 9)  Włoszczyzna duszona w pomidorach W 150.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) Podudzie z kurczaka pieczone W 160.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Sos brokułowy L/N 150.0g (1, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; makaron spaghetti z mąki pszennej gotowany 200.00g; (1) cukier, biały 5.00g;	Kanapka L wędlina 93.0g (1, 7)
4-ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 2277.9 kcal   B 99.7 g   T 48.9 g   W 379.0 g   SFA 22.2 g   Cukry 118.1 g   Sól 10.3 g   Błonnik 38.1 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) kalafior gotowany W 90.00g; szynka drobiowa 70.00g; kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	Zupa barszcz biały L/N 350.0g (1, 7, 9)  Włoszczyzna duszona w pomidorach W 150.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) Podudzie z kurczaka pieczone W 160.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Sos brokułowy L/N 150.0g (1, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; makaron spaghetti z mąki pszennej gotowany 200.00g; (1) cukier, biały 5.00g;	Kanapka L wędlina 93.0g (1, 7)

Poniedziałek 2024-06-03	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4-ostr PODSTAWOWA  Razem E: 2498.7 kcal   B 123.5 g   T 72.3 g   W 365.2 g   SFA 31.9 g   Cukry 111.4 g   Sól 11.6 g   Błonnik 30.1 g	kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) rzodkiewka 90.00g; jaja gotowane 50.00g; (3) szynka wieprzowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) sałata 10.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy W 150.0g (7) banan 115.00g;	Zupa ogórkowa P/C 350.0g (7, 9) Kotlet mielony pieczony W 100.0g (1, 3) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Surówka z ogórka kiszzonego z papryką P/C 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	biszkopty 15.00g; (1, 3)	Ryż w sosie pomidorowo- ziołowym z pieczonym filetem z kurczaka L/P 350.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
4-ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2305.5 kcal   B 119.5 g   T 67.8 g   W 332.2 g   SFA 27.8 g   Cukry 77.5 g   Sól 11.5 g   Błonnik 38.4 g	kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) rzodkiewka 90.00g; jaja gotowane 50.00g; (3) szynka wieprzowa 50.00g; sałata 10.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy W 150.0g (7) grejpfrut 150.00g;	Zupa ogórkowa P/C 350.0g (7, 9) Kotlet mielony pieczony W 100.0g (1, 3) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Surówka z ogórka kiszzonego z papryką P/C 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	Ryż brązowy w sosie pomidorowo- ziołowym z pieczonym filetem z kurczaka C 350.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
4-ostr ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 2274.9 kcal   B 115.5 g   T 59.8 g   W 336.2 g   SFA 25.8 g   Cukry 99.8 g   Sól 10.8 g   Błonnik 33.6 g	kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; jaja gotowane 50.00g; (3) szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa krem z zielonych warzyw L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Kotlet mielony pieczony W 100.0g (1, 3) Marchew gotowana W 150.0g Seler z pietruszką gotowany z olejem W 100.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; Grzanki pszenne 20.00g; (1)		Ryż w sosie pomidorowo- ziołowym z pieczonym filetem z kurczaka L/P 350.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L wędlina 93.0g (1, 7)
4-ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 2202.8 kcal   B 115.9 g   T 50.0 g   W 340.0 g   SFA 20.8 g   Cukry 101.2 g   Sól 11.3 g   Błonnik 33.8 g	kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; szynka wieprzowa 70.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) sałata 10.00g; cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa krem z zielonych warzyw L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Kotlet mielony pieczony W 100.0g (1, 3) Marchew gotowana W 150.0g Seler z pietruszką gotowany z olejem W 100.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; Grzanki pszenne 20.00g; (1)		Ryż w sosie pomidorowo- ziołowym z pieczonym filetem z kurczaka L/P 350.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L wędlina 100.0g (1, 7)

Wtorek 2024-06-04

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4-ostr PODSTAWOWA  Razem E: 2300.8 kcal   B 114.1 g   T 77.6 g   W 304.1 g   SFA 33.5 g   Cukry 130.7 g   Sól 9.6 g   Błonnik 40.5 g	Hummus z pstrąga P/C 120.0g (3, 4, 10)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) miód pszczelej 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	maślanka naturalna W 200.00g; (7) morele 50.00g;	Zupa porowa P/C 350.0g (7, 9) Gulasz z szynki w sosie śliwkowym P/C 200.0g (1, 7, 9, 12) Mizeria ze śmietaną P/C 150.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1) Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	Mus owocowy W 150.0g	Omlet z warzywami (włoszczyzna, pomidor) P/C/L 350.0g (3, 9)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	sok pomidorowy 300.00g;
4-ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2018.2 kcal   B 112.4 g   T 70.9 g   W 253.6 g   SFA 29.0 g   Cukry 96.5 g   Sól 10.0 g   Błonnik 45.7 g	Hummus z pstrąga P/C 120.0g (3, 4, 10)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) pomidor czerwony 90.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)	maślanka naturalna W 200.00g; (7) morele 50.00g;	Zupa porowa P/C 350.0g (7, 9) Gulasz z szynki w sosie śliwkowym P/C 200.0g (1, 7, 9, 12) Mizeria ze śmietaną P/C 150.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1) Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	Mus warzywny W 150.0g	Omlet z warzywami (włoszczyzna, pomidor) P/C/L 350.0g (3, 9)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	sok pomidorowy 300.00g;
4-ostr ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 2366.1 kcal   B 116.1 g   T 65.8 g   W 347.7 g   SFA 25.7 g   Cukry 140.8 g   Sól 10.0 g   Błonnik 43.7 g	Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 120.0g (4, 7) Brokuły gotowane W 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) miód pszczelej 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	Zupa krem z marchewki i jabłka P/L/N 350.0g (9) Gulasz z szynki w sosie pieczeniowym L/N 200.0g (1, 7, 9) Warzywa gotowane bukiel W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1) Grzanki pszenne 20.00g; (1)		Omlet z warzywami (włoszczyzna, pomidor) P/C/L 350.0g (3, 9)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	sok pomidorowy 300.00g;
4-ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 2444.7 kcal   B 108.4 g   T 53.9 g   W 402.6 g   SFA 20.8 g   Cukry 141.9 g   Sól 11.1 g   Błonnik 42.8 g	Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 120.0g (4, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; miód pszczelej 25.00g; cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	Zupa krem z marchewki i jabłka P/L/N 350.0g (9) Gulasz z szynki w sosie pieczeniowym L/N 200.0g (1, 7, 9) Warzywa gotowane bukiel W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1) Grzanki pszenne 20.00g; (1)		Dynia duszona z olejem W 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 70.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok pomidorowy 300.00g;

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 -

Środa 2024-06-05

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4-ostr PODSTAWOWA  Razem E: 2762.0 kcal   B 149.0 g   T 82.0 g   W 377.9 g   SFA 30.3 g   Cukry 135.9 g   Sól 7.6 g   Błonnik 41.3 g	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami P/C 120.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) rzodkiewka 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) mix sałat 10.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Warzywa pieczone słupki (ziemniak, pietruszka, cukinia ) 150.0g  Dip jogurtowo- ziołowy 50.0g (7)  gruszka 130.00g;	Zupa brokułowa P/C 350.0g (7, 9) Pulpety wołowe W 100.0g (1) Sos bazyliowy P/C 80.0g (1, 7) Buraczki z cebulką 150.0g  Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)	sucharki 30.00g; (1)	Naleśniki z twarogiem P/L 250.0g (1, 3, 7)  Surówka z pekińskiej kapusty z pomarańczą i olejem 100.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P z serem twarogowym oraz ogórkiem 125.0g (1, 7)
4-ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2511.8 kcal   B 124.7 g   T 85.3 g   W 338.2 g   SFA 32.1 g   Cukry 98.2 g   Sól 8.3 g   Błonnik 46.9 g	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami P/C 120.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) rzodkiewka 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; mix sałat 10.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Warzywa pieczone słupki (ziemniak, pietruszka, cukinia ) 150.0g  Dip jogurtowo- ziołowy 50.0g (7)  gruszka 130.00g;	Zupa brokułowa P/C 350.0g (7, 9) Pulpety wołowe W 100.0g (1) Sos bazyliowy P/C 80.0g (1, 7) Buraczki z cebulką 150.0g  Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kefir, 2% tłuszczu 200.00g; (7)	wafle ryżowe wielozłazniaste 30.00g; (11)	Kaszotto (pęczak) szpinakowe C 350.0g (1, 6, 7, 9)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C z serem twarogowym oraz ogórkiem 125.0g (1, 7)
4-ostr ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 2246.8 kcal   B 137.2 g   T 52.6 g   W 319.4 g   SFA 19.9 g   Cukry 114.7 g   Sól 9.1 g   Błonnik 27.2 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 120.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa brokułowa L/N 350.0g (7, 9) Pulpety wołowe W 100.0g (1) Sos bazyliowy L/N 80.0g (1, 7) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g  Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Naleśniki z twarogiem P/L 250.0g (1, 3, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L wędlina 93.0g (1, 7)
4-ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 2533.1 kcal   B 140.0 g   T 62.2 g   W 371.0 g   SFA 19.1 g   Cukry 102.1 g   Sól 9.6 g   Błonnik 36.5 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 120.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; mix sałat 10.00g; cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa brokułowa L/N 350.0g (7, 9) Pulpety wołowe W 100.0g (1) Sos bazyliowy L/N 80.0g (1, 7) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g  Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Kaszotto (perłowa) szpinakowe L/N 350.0g (1, 6, 7, 9)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L wędlina 93.0g (1, 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 2024-06-06	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4-ostr PODSTAWOWA  Razem E: 2866.6 kcal   B 141.7 g   T 102.8 g   W 371.7 g   SFA 56.5 g   Cukry 140.2 g   Sól 8.7 g   Błonnik 35.8 g	Twarożek ogórkowy ze szczypiorkiem P/C 120.0g (7) 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) dżem owocowy 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kokosowy sernik z chia i migdałem C 90.0g (7, 8, 12) nektarynka 80.00g;	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną P/C 350.0g (7, 9) Sos boloński drobiowy duszony W 200.0g (9) Warzywa gotowane bukiet W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1)	Podplomyki z cukrem 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek 90.00g; szynka wieprzowa 70.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 150.00g; (7)
4-ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2409.9 kcal   B 126.6 g   T 89.4 g   W 303.5 g   SFA 48.0 g   Cukry 79.5 g   Sól 8.4 g   Błonnik 36.5 g	Twarożek ogórkowy ze szczypiorkiem P/C 120.0g (7)  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) masło ekstra 10.00g; (7)	Kokosowy sernik z chia i migdałem C 90.0g (7, 8, 12) nektarynka 80.00g;	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną P/C 350.0g (7, 9) Sos boloński drobiowy duszony W 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200.00g; (1)	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 70.00g; ser, gouda tłusty 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	serek wiejski ziarnisty 150.00g; (7)
4-ostr ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 2423.1 kcal   B 128.7 g   T 60.3 g   W 358.1 g   SFA 32.3 g   Cukry 149.8 g   Sól 8.0 g   Błonnik 32.2 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) kalafior gotowany W 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; kajzerki 50.00g; (1) mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną L/N 350.0g (7, 9) Sos boloński drobiowy duszony W 200.0g (9) Warzywa gotowane bukiet W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1)		Marchew gotowana W 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) dżem owocowy 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 150.00g; (7)
4-ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 2408.3 kcal   B 130.9 g   T 53.8 g   W 366.5 g   SFA 27.1 g   Cukry 164.9 g   Sól 8.6 g   Błonnik 31.4 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka drobiowa 70.00g; kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 35.00g; (7) dżem owocowy 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną L/N 350.0g (7, 9) Sos boloński drobiowy duszony W 200.0g (9) Warzywa gotowane bukiet W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1)		Marchew gotowana W 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) dżem owocowy 25.00g; cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 150.00g; (7)

Piątek 2024-06-07

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4-ostr PODSTAWOWA  Razem E: 2929.3 kcal   B 129.4 g   T 114.7 g   W 373.7 g   SFA 48.1 g   Cukry 139.8 g   Sól 10.7 g   Błonnik 45.9 g	Twarożek ziarnisty z pomidorem b/s i koperkiem W 150.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) rzodkiewka 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g kiwi 81.00g;	Zupa fasolowa P/C 350.0g (7, 9) Łosoś pieczony W 100.0g (4) Sos cytrynowo- ziołowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Koktajl orzechowy W 250.0g (5, 7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	herbatniki 40.00g; (1, 6, 7)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) pomidor czerwony 90.00g; jaja gotowane 50.00g; (3) chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) roszponka 10.00g; cukier, biały 5.00g;	Mus warzywny W 150.0g
4-ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2876.8 kcal   B 131.4 g   T 123.8 g   W 344.8 g   SFA 45.5 g   Cukry 110.9 g   Sól 10.7 g   Błonnik 56.3 g	Twarożek ziarnisty z pomidorem b/s i koperkiem W 150.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) rzodkiewka 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy 150.0g kiwi 81.00g;	Zupa fasolowa P/C 350.0g (7, 9) Łosoś pieczony W 100.0g (4) Sos cytrynowo- ziołowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Koktajl orzechowy W 250.0g (5, 7) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g;	sok pomidorowy 300.00g; orzechy włoskie 30.00g; (8)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; jaja gotowane 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7) roszponka 10.00g;	Mus warzywny W 150.0g
4-ostr ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 2456.3 kcal   B 120.7 g   T 82.3 g   W 340.1 g   SFA 36.0 g   Cukry 129.3 g   Sól 11.6 g   Błonnik 45.0 g	Twarożek ziarnisty z pomidorem b/s i koperkiem W 150.0g (7)  Warzywa gotowane bukiel W 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Zupa krem kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Łosoś pieczony W 100.0g (4) Sos ziołowy L/N 80.0g (1, 7) Seler z pietruszką gotowany z olejem W 150.0g (9) Koktajl truskawkowy W 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; Grzanki pszenne 20.00g; (1)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) buraki gotowane talarki 90.00g; jaja gotowane 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywny W 150.0g
4-ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 2299.1 kcal   B 114.4 g   T 68.3 g   W 337.6 g   SFA 29.1 g   Cukry 128.6 g   Sól 11.1 g   Błonnik 43.4 g	Twarożek ziarnisty z pomidorem b/s i koperkiem W 150.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Zupa krem kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Łosoś pieczony W 100.0g (4) Sos ziołowy L/N 80.0g (1, 7) Seler z pietruszką gotowany z olejem W 150.0g (9) Koktajl truskawkowy W 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; Grzanki pszenne 20.00g; (1)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) buraki gotowane talarki 90.00g; roszponka 10.00g; cukier, biały 5.00g;	Mus warzywny W 150.0g

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 -