

Sobota 2024-11-02	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>4.4 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2781.2 kcal   B 120.9 g   T 93.7 g   W 381.3 g   SFA 45.0 g   Cukry 136.0 g   Sól 7.1 g   Błonnik 30.3 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; pasztet pieczony P/C 70.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g śliwki świeże 100.00g;</p>	<p>Zupa pomidorowa L/N 300.0g (7, 9) Surówka wielowarzywna P/C 150.0g (3, 10) pierogi ruskie (5szt.por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) ryż biały, gotowany 100.00g;</p>	<p>biszkopty 15.00g; (1, 3)</p>	<p>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;</p>	<p>maślanka naturalna W 200.00g; (7)</p>
<p>4.4 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2380.3 kcal   B 100.3 g   T 86.8 g   W 324.4 g   SFA 35.3 g   Cukry 105.6 g   Sól 11.4 g   Błonnik 47.4 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; pasztet pieczony P/C 70.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g śliwki świeże 100.00g;</p>	<p>Zupa pomidorowa L/N 300.0g (7, 9) Surówka wielowarzywna P/C 150.0g (3, 10) Pelnoziarniste naleśniki z bukietem warzyw i mozzarellą C (2szt.por.) 300.0g (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ryż brązowy gotowany 100.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>	<p>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)</p>	<p>Kanapka C chleb graham z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)</p>
<p>4.4 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2719.3 kcal   B 121.0 g   T 86.0 g   W 382.5 g   SFA 42.6 g   Cukry 131.3 g   Sól 9.1 g   Błonnik 27.8 g</p>	<p>Dynia duszona z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) polędwica sopocka 40.00g; (6) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g pierogi ruskie (5szt.por.) (b.pieprz. cebuli, skwarek) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) ryż biały, gotowany 100.00g;</p>		<p>Seler gotowany z olejem W 90.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>maślanka naturalna W 200.00g; (7)</p>
<p>4.4 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2644.5 kcal   B 120.9 g   T 77.7 g   W 382.5 g   SFA 37.2 g   Cukry 131.2 g   Sól 9.1 g   Błonnik 27.8 g</p>	<p>Dynia duszona z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) polędwica sopocka 40.00g; (6) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g pierogi ruskie (5szt.por.) (b.pieprz. cebuli, skwarek) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) ryż biały, gotowany 100.00g;</p>		<p>Seler gotowany z olejem W 90.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>maślanka naturalna W 200.00g; (7)</p>

Niedziela 2024-11-03

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>4.4 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2187,3 kcal   B 113.0 g   T 58.5 g   W 320.7 g   SFA 25.0 g   Cukry 137.9 g   Sól 7.4 g   Błonnik 34.5 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) bułki grahamki 50.00g; (1) szynka z indyka 40.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kisiel owocowy 150.0g jabłko 100.00g;</p>	<p>Zupa buraczkowa L/N 350.0g (9) Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Fasolka szparagowa zielona gotowana z olejem 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; Podudzie z kurczaka pieczone W 160.00g;</p>	<p>wafle ryżowe wielozłaziste 30.00g; (11)</p>	<p>Zapiekanka ziemniaczana z brokołem, passatą i mozzarellą L/N 300.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>
<p>4.4 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 1982.0 kcal   B 97.1 g   T 50.5 g   W 302.7 g   SFA 19.6 g   Cukry 95.7 g   Sól 6.1 g   Błonnik 39.9 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 z indyka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kisiel owocowy bez cukru 150.0g jabłko 100.00g;</p>	<p>Zupa buraczkowa L/N 350.0g (9) Sos pieczeniowy C 80.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Fasolka szparagowa zielona gotowana z olejem 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; Podudzie z kurczaka pieczone W 160.00g;</p>	<p>wafle ryżowe wielozłaziste 30.00g; (11)</p>	<p>Zapiekanka ziemniaczana z brokołem, passatą i mozzarellą L/N 300.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g;</p>	<p>Kanapka C z serem twarogowym oraz sałata 105.0g (1, 7)</p>
<p>4.4 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 1945.1 kcal   B 111.3 g   T 50.4 g   W 275.2 g   SFA 24.5 g   Cukry 121.7 g   Sól 8.4 g   Błonnik 30.7 g</p>	<p>Marchew gotowana W 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka z indyka 40.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa buraczkowa L/N 350.0g (9) Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Bukiet warzyw gotowanych W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; Podudzie z kurczaka pieczone W 160.00g; kalafior gotowany W 100.00g;</p>		<p>Zapiekanka ziemniaczana z brokołem, passatą i mozzarellą L/N 300.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>
<p>4.4 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 1963.5 kcal   B 112.7 g   T 50.5 g   W 278.9 g   SFA 24.5 g   Cukry 123.0 g   Sól 8.9 g   Błonnik 32.5 g</p>	<p>Marchew gotowana W 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka z indyka 40.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa buraczkowa L/N 350.0g (9) Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Bukiet warzyw gotowanych W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; Podudzie z kurczaka pieczone W 160.00g; kalafior gotowany W 100.00g;</p>		<p>Zapiekanka ziemniaczana z brokołem, passatą i mozzarellą L/N 300.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>

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 -

Poniedziałek 2024-11-04	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>4.4 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2870.5 kcal   B 106.3 g   T 103.0 g   W 398.3 g   SFA 47.5 g   Cukry 139.0 g   Sól 11.4 g   Błonnik 37.5 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka gotowana wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>galaretki owocowa, na wodzie 150.00g; banan 100.00g;</p>	<p>Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Rolada wieprzowa z kalafiem W (b.pieprz.) 100.0g sos szpinakowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>	<p>chrupki kukurydziane 20.00g;</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) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda (1 szt.) 10.00g; (10) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>
<p>4.4 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2636.6 kcal   B 112.1 g   T 100.4 g   W 343.7 g   SFA 42.7 g   Cukry 81.2 g   Sól 14.2 g   Błonnik 48.5 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) szynka gotowana wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g; grejpfrut 100.00g;</p>	<p>Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Rolada wieprzowa z kalafiem W (b.pieprz.) 100.0g sos szpinakowy C 80.0g (1, 7) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</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; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda (1 szt.) 10.00g; (10)</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, rukola 103.0g (1, 7)</p>
<p>4.4 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2480.2 kcal   B 103.1 g   T 74.2 g   W 367.2 g   SFA 37.9 g   Cukry 122.1 g   Sól 11.9 g   Błonnik 37.2 g</p>	<p>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 (1szt.por.) 50.00g; (3) szynka gotowana wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Rolada wieprzowa z kalafiem W (b.pieprz.) 100.0g sos szpinakowy P/L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 30.00g; (3, 7)</p>		<p>Pietruszka gotowany z olejem W 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>
<p>4.4 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2480.2 kcal   B 103.1 g   T 74.2 g   W 367.2 g   SFA 37.9 g   Cukry 122.1 g   Sól 11.9 g   Błonnik 37.2 g</p>	<p>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 (1szt.por.) 50.00g; (3) szynka gotowana wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Rolada wieprzowa z kalafiem W (b.pieprz.) 100.0g sos szpinakowy P/L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 30.00g; (3, 7)</p>		<p>Pietruszka gotowany z olejem W 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>

Wtorek 2024-11-05

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4.4 ostr PODSTAWOWA  Razem E: 2429.6 kcal   B 110.2 g   T 71.0 g   W 354.0 g   SFA 26.3 g   Cukry 111.3 g   Sól 5.9 g   Błonnik 35.6 g	Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 70.0g (4, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; kajzerki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7)  gruszka 100.00g;	Zupa brokułowa L/N 350.0g (7, 9) Surówka z białej kapusty z koperkiem P/C 150.0g (3, 10)  Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym P/L/N (b.pieprz.) 200.0g (1, 7, 9)  Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1) cukinia pieczona W 100.00g;	Podplomyki bez cukru 30.00g; (1, 3)	Ryż w sosie pomidorowo- ziołowym z pieczonym filetem z kurczaka L/P 300.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N z wedliną, masłem i pomidorem b/s 115.0g (1, 7)
4.4 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2252.4 kcal   B 107.5 g   T 64.1 g   W 329.9 g   SFA 21.7 g   Cukry 89.8 g   Sól 6.0 g   Błonnik 41.5 g	Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 70.0g (4, 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) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7)  gruszka 100.00g;	Zupa brokułowa L/N 350.0g (7, 9) Surówka z białej kapusty z koperkiem P/C 150.0g (3, 10)  Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym P/L/N (b.pieprz.) 200.0g (1, 7, 9)  Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1) cukinia pieczona W 100.00g;	Podplomyki bez cukru 30.00g; (1, 3)	Ryż brązowy w sosie pomidorowo- ziołowym z pieczonym filetem z kurczaka C 300.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka L/N z wedliną, masłem i pomidorem b/s 115.0g (1, 7)
4.4 ostr ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 2242.1 kcal   B 109.3 g   T 54.2 g   W 346.1 g   SFA 23.7 g   Cukry 110.7 g   Sól 7.6 g   Błonnik 30.7 g	Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 70.0g (4, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kalafior gotowany W 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa brokułowa L/N 350.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym P/L/N (b.pieprz.) 200.0g (1, 7, 9)  Dyńia duszona z olejem W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) cukinia pieczona W 150.00g;		Ryż w sosie pomidorowo- ziołowym z pieczonym filetem z kurczaka L/P 300.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N z wedliną, masłem i pomidorem b/s 115.0g (1, 7)
4.4 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 2167.3 kcal   B 109.2 g   T 46.0 g   W 346.1 g   SFA 18.3 g   Cukry 110.6 g   Sól 7.6 g   Błonnik 30.7 g	Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 70.0g (4, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kalafior gotowany W 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa brokułowa L/N 350.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym P/L/N (b.pieprz.) 200.0g (1, 7, 9)  Dyńia duszona z olejem W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) cukinia pieczona W 150.00g;		Ryż w sosie pomidorowo- ziołowym z pieczonym filetem z kurczaka L/P 300.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N z wedliną, masłem i pomidorem b/s 115.0g (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 -

Środa 2024-11-06

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>4.4 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2646.2 kcal   B 134.2 g   T 88.0 g   W 345.9 g   SFA 37.6 g   Cukry 138.1 g   Sól 11.1 g   Błonnik 32.8 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) Polędwica drobiowa 40.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9) sliwki świeże 100.00g;</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Pulpety wieprzowo- wołowe 100.0g (1) Sos bazyliowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)</p>	<p>sucharki 30.00g; (1)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 100.00g; (3) pomidor czerwony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) szynka szwagra 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>
<p>4.4 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2513.1 kcal   B 116.8 g   T 89.2 g   W 331.6 g   SFA 37.8 g   Cukry 97.5 g   Sól 11.6 g   Błonnik 42.5 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; Polędwica drobiowa 40.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9) sliwki świeże 100.00g;</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem brązowym C 350.0g (1, 6, 7, 9) Pulpety wieprzowo- wołowe 100.0g (1) Sos bazyliowy C 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>	<p>wafle ryżowe wielozłazniaste 30.00g; (11)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 100.00g; (3) pomidor czerwony 90.00g; szynka szwagra 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, ser twarogowy, pomidor 138.0g (1, 7)</p>
<p>4.4 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2438.0 kcal   B 133.0 g   T 79.1 g   W 312.6 g   SFA 37.3 g   Cukry 119.2 g   Sól 9.3 g   Błonnik 28.4 g</p>	<p>Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) Polędwica drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jablko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Pulpety wieprzowo- wołowe 100.0g (1) Sos bazyliowy P/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)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 100.00g; (3) cukinia pieczona W 90.00g; szynka szwagra 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>
<p>4.4 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2377.8 kcal   B 120.6 g   T 69.4 g   W 331.9 g   SFA 34.3 g   Cukry 119.7 g   Sól 9.0 g   Błonnik 28.4 g</p>	<p>Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) Polędwica drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jablko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Pulpety wieprzowo- wołowe 100.0g (1) Sos bazyliowy P/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)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; szynka szwagra 50.00g; miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>

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 2024-11-07

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4.4 ostr PODSTAWOWA  Razem E: 2534.8 kcal   B 128.7 g   T 63.1 g   W 384.1 g   SFA 31.4 g   Cukry 152.6 g   Sól 8.2 g   Błonnik 33.5 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) bułki grahamki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.00g mandarynki 100.00g;	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną L/N 350.0g (7, 9)  Sos boloński drobiowy duszony W 200.0g (9)  Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1) ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)	herbatniki 30.00g; (1, 6, 7)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) szynka staropolska 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
4.4 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2334.6 kcal   B 131.9 g   T 55.8 g   W 347.9 g   SFA 27.5 g   Cukry 102.3 g   Sól 9.3 g   Błonnik 41.2 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.00g mandarynki 100.00g;	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną L/N 350.0g (7, 9)  Sos boloński drobiowy duszony W 200.0g (9)  Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200.00g; (1) Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; szynka staropolska 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, sałata 98.0g (1, 7)
4.4 ostr ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 2517.8 kcal   B 127.3 g   T 65.0 g   W 371.8 g   SFA 31.6 g   Cukry 146.1 g   Sól 8.8 g   Błonnik 27.5 g	Dynia duszona z olejem W 90.0g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną L/N 350.0g (7, 9)  Sos boloński drobiowy duszony (b.piepr./ost. przyp.) 200.0g (9)  Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1) ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) kalefior gotowany W 90.00g; szynka staropolska 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
4.4 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 2443.0 kcal   B 127.2 g   T 56.7 g   W 371.7 g   SFA 26.1 g   Cukry 146.0 g   Sól 8.8 g   Błonnik 27.5 g	Dynia duszona z olejem W 90.0g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną L/N 350.0g (7, 9)  Sos boloński drobiowy duszony (b.piepr./ost. przyp.) 200.0g (9)  Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1) ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) kalefior gotowany W 90.00g; szynka staropolska 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 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 -



Piątek 2024-11-08

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4.4 ostr PODSTAWOWA  Razem E: 2514.1 kcal   B 101.3 g   T 78.2 g   W 373.4 g   SFA 30.0 g   Cukry 145.7 g   Sól 8.7 g   Błonnik 41.6 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) pierś z indyka (wędlina) 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jablko 100.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos koperkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Koktajl orzechowy (b.słodz.) 250.0g (5, 7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	Salatka jarzynowa tradycyjna 200.0g (3, 7, 9, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
4.4 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2816.8 kcal   B 115.1 g   T 96.5 g   W 404.8 g   SFA 38.6 g   Cukry 147.4 g   Sól 7.4 g   Błonnik 66.0 g	papryka czerwona świeża 901.00g; herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) pierś z indyka (wędlina) 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jablko 100.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos koperkowy C 80.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Koktajl orzechowy (b.słodz.) 250.0g (5, 7) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	Salatka jarzynowa tradycyjna 200.0g (3, 7, 9, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
4.4 ostr ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 1994.2 kcal   B 89.2 g   T 45.9 g   W 324.7 g   SFA 23.0 g   Cukry 119.6 g   Sól 9.1 g   Błonnik 33.9 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; pierś z indyka (wędlina) 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos koperkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Mus warzywno- owocowy W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g;		Pietruszka gotowany z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
4.4 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 1919.4 kcal   B 89.1 g   T 37.7 g   W 324.6 g   SFA 17.5 g   Cukry 119.6 g   Sól 9.1 g   Błonnik 33.9 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; pierś z indyka (wędlina) 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos koperkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Mus warzywno- owocowy W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g;		Pietruszka gotowany z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)

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 -