

Sobota 2024-08-03

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
3.2 ostr- PODSTAWOWA  Razem E: 2296.5 kcal   B 108.9 g   T 63.9 g   W 345.5 g   SFA 28.1 g   Cukry 127.4 g   Sól 10.7 g   Błonnik 46.5 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek małosolny 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g nektarynka 90.00g;	Zupa koperkowa L/N 300.0g (1, 6, 7, 9) Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Bukiet warzyw gotowanych W 100.0g Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1)	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) kielbasa krakowska 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywno- owocowy W 150.0g
3.2 ostr- Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2160.0 kcal   B 117.7 g   T 61.7 g   W 306.6 g   SFA 26.4 g   Cukry 95.2 g   Sól 11.2 g   Błonnik 50.2 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek małosolny 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g nektarynka 90.00g;	Zupa koperkowa L/N 300.0g (1, 6, 7, 9) Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Bukiet warzyw gotowanych W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1)	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; kielbasa krakowska 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z serem twarogowym oraz ogórkiem 125.0g (1, 7)
3.2 ostr- ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 2181.0 kcal   B 109.8 g   T 54.4 g   W 335.7 g   SFA 27.2 g   Cukry 112.7 g   Sól 7.6 g   Błonnik 43.5 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g jablko pieczone 100.00g;	Zupa koperkowa L/N 300.0g (1, 6, 7, 9) Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Bukiet warzyw gotowanych W 150.0g Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1)		Marchew gotowana W 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) polędwica sopocka 50.00g; (6) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywno- owocowy W 150.0g
3.2 ostr- ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 2112.7 kcal   B 103.6 g   T 41.4 g   W 354.3 g   SFA 20.2 g   Cukry 141.7 g   Sól 7.4 g   Błonnik 43.9 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) dżem owocowy (2szt.) 50.00g; cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g jablko pieczone 100.00g;	Zupa koperkowa L/N 300.0g (1, 6, 7, 9) Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Bukiet warzyw gotowanych W 150.0g Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1)		Marchew gotowana W 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) polędwica sopocka 50.00g; (6) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywno- owocowy 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 -

Niedziela 2024-08-04

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
3.2 ostr- PODSTAWOWA  Razem E: 2878.1 kcal   B 131.6 g   T 97.1 g   W 388.5 g   SFA 45.7 g   Cukry 135.7 g   Sól 10.8 g   Błonnik 39.7 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) szynka gotowana drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Koktajl gruszkowy C/P (b.cukru) 250.0g (7) jablko pieczone 100.00g;	Rosół 299.9g (9) Pieczeń drobiowo- wieprzowa z marchewką i pietruszką L/N (b.pieprz.) 100.0g Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Surówka wielowarzywna P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)	Podplomyki z cukrem 27.00g; (1, 3)	Salatka warzywna (brokuł, marchew, ziemniak gotowane) z olejem z bazylią (b.pieprz.) 200.0g  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;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
3.2 ostr- Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2799.3 kcal   B 123.0 g   T 84.4 g   W 414.4 g   SFA 34.6 g   Cukry 98.3 g   Sól 10.1 g   Błonnik 54.5 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; szynka gotowana drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Koktajl gruszkowy C/P (b.cukru) 250.0g (7) jablko 100.00g;	Rosół 299.9g (9) Pieczeń drobiowo- wieprzowa z marchewką i pietruszką L/N (b.pieprz.) 100.0g Sos pomidorowy C 80.0g (1, 7, 9) Surówka wielowarzywna P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty 100.00g; (1) Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	Salatka warzywna (brokuł, marchew, ziemniak gotowane) z olejem z bazylią (b.pieprz.) 200.0g  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)	Kanapka C z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
3.2 ostr- ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 2665.0 kcal   B 119.6 g   T 82.7 g   W 381.1 g   SFA 37.6 g   Cukry 126.7 g   Sól 12.5 g   Błonnik 37.0 g	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; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 120.00g;	Rosół 299.9g (9) Pieczeń drobiowo- wieprzowa z marchewką i pietruszką L/N (b.pieprz.) 100.0g Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Dyńia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Salatka warzywna (brokuł, marchew, ziemniak gotowane) z olejem z bazylią (b.pieprz.) 200.0g Seler z pietruszką gotowany z olejem W 90.0g (9)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka staropolska 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 150.00g; (7)
3.2 ostr- ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 2665.0 kcal   B 119.6 g   T 82.7 g   W 381.1 g   SFA 37.6 g   Cukry 126.7 g   Sól 12.5 g   Błonnik 37.0 g	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; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 120.00g;	Rosół 299.9g (9) Pieczeń drobiowo- wieprzowa z marchewką i pietruszką L/N (b.pieprz.) 100.0g Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Dyńia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Salatka warzywna (brokuł, marchew, ziemniak gotowane) z olejem z bazylią (b.pieprz.) 200.0g Seler z pietruszką gotowany z olejem W 90.0g (9)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka staropolska 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 150.00g; (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 -

Poniedziałek 2024-08-05	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
3.2 ostr- PODSTAWOWA  Razem E: 2569.7 kcal   B 97.9 g   T 79.1 g   W 381.7 g   SFA 27.6 g   Cukry 118.2 g   Sól 5.4 g   Błonnik 27.7 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 graham 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) miód pszczeli (1szt.) 25.00g; mix sałat 10.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) śliwki świeże 60.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 300.0g (7, 9) kotlet ziemniaczano- pieczarkowy P/C 200.0g (1, 7) Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ciasto drożdżowe 70.00g; (1, 3, 7)	herbatniki 30.00g; (1, 6, 7)	Salatka ryżowa z gotowaną dynią, pietruszką i pieczonym kurczakiem z olejem ziołowym (b.pieprz.) P/L/N 300.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny, masło, jajko gotowane, sałata 124.0g (1, 3, 7)
3.2 ostr- Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2383.9 kcal   B 101.6 g   T 85.8 g   W 320.6 g   SFA 32.6 g   Cukry 81.8 g   Sól 6.2 g   Błonnik 38.6 g	kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) pierś z indyka (wędlina) 40.00g; mix sałat 10.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) śliwki świeże 60.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 300.0g (7, 9) kotlet ziemniaczano- pieczarkowy P/C 200.0g (1, 7) Sos pietruszkowy C 80.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Fasolka szparagowa gotowana 100.0g Kompot owocowy 250.00g;	wafle ryżowe wielozłazniaste 30.00g; (11)	Salatka ryżowa (brązowy) z gotowaną dynią, pietruszką i pieczonym kurczakiem z olejem ziołowym (b.pieprz.) C 300.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C chleb graham, masło, jajko gotowane, sałata 124.0g (1, 3, 7)
3.2 ostr- ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 2698.4 kcal   B 96.9 g   T 75.2 g   W 426.0 g   SFA 28.4 g   Cukry 110.7 g   Sól 4.6 g   Błonnik 32.2 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) miód pszczeli (1szt.) 25.00g; mix sałat 10.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 300.0g (7, 9) Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g  pyzy ziemniaczane z mięsem (b.piep.,b.cebu.) 300.00g; (1, 3) Kompot owocowy 250.00g; ciasto drożdżowe 70.00g; (1, 3, 7)		Salatka ryżowa z gotowaną dynią, pietruszką i pieczonym kurczakiem z olejem ziołowym (b.pieprz.) P/L/N 300.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N z serem twarogowym i sałata 110.0g (1, 7)
3.2 ostr- ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 2623.6 kcal   B 96.9 g   T 67.0 g   W 426.0 g   SFA 23.0 g   Cukry 110.6 g   Sól 4.6 g   Błonnik 32.2 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) miód pszczeli (1szt.) 25.00g; mix sałat 10.00g; cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 300.0g (7, 9) Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g  pyzy ziemniaczane z mięsem (b.piep.,b.cebu.) 300.00g; (1, 3) Kompot owocowy 250.00g; ciasto drożdżowe 70.00g; (1, 3, 7)		Salatka ryżowa z gotowaną dynią, pietruszką i pieczonym kurczakiem z olejem ziołowym (b.pieprz.) P/L/N 300.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N z serem twarogowym i sałata 110.0g (1, 7)

Wtorek 2024-08-06

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
3.2 ostr- PODSTAWOWA  Razem E: 2822.3 kcal   B 131.0 g   T 94.7 g   W 391.3 g   SFA 39.0 g   Cukry 145.8 g   Sól 9.4 g   Błonnik 38.7 g	Pasta z pieczonych warzyw z kaszą jaglaną (marchew, seler, pomidor) W (olej, b.pieprz.) 70.0g (9)  Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) Schab wędzony 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g banan 120.00g;	Zupa dyniowa z marchewką L/N 299.8g (7, 9)  Schab duszony W 101.0g  Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7)  Surówka z kiszzonej kapusty P/C 150.0g  Seler z pietruszką gotowany z olejem W 100.0g (9)  Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1)	kefir, 2% tłuszczu 200.00g; (7)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) 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;	Kanapka P chleb pszenny, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)
3.2 ostr- Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2365.0 kcal   B 117.3 g   T 83.7 g   W 314.6 g   SFA 31.7 g   Cukry 85.8 g   Sól 9.2 g   Błonnik 44.2 g	Pasta z pieczonych warzyw z kaszą jaglaną (marchew, seler, pomidor) W (olej, b.pieprz.) 70.0g (9)  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 wędzony 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g kiwi 80.00g;	Zupa dyniowa z marchewką L/N 299.8g (7, 9)  Schab duszony W 101.0g  Sos pieczeniowy C 80.0g (1, 7)  Surówka z kiszzonej kapusty P/C 150.0g  Seler z pietruszką gotowany z olejem W 100.0g (9)  Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1)	kefir, 2% tłuszczu 200.00g; (7)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) pomidor czerwony 90.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb razowy, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)
3.2 ostr- ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 2747.0 kcal   B 140.2 g   T 79.4 g   W 392.8 g   SFA 33.5 g   Cukry 135.4 g   Sól 11.0 g   Błonnik 41.7 g	Pasta z pieczonych warzyw z kaszą jaglaną (marchew, seler, pomidor) W (olej, b.pieprz.) 70.0g (9)  Szpinak gotowany z olejem W 90.0g  Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka szwagra 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g banan 120.00g;	Zupa dyniowa z marchewką L/N 299.8g (7, 9)  Schab duszony W 101.0g  Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7)  Seler z pietruszką gotowany z olejem W 100.0g (9)  Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) kalafior gotowany W 150.00g;		Buraczki tarte gotowane L/N 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N chleb pszenny, masło, wędlina i roszponka 100.0g (1, 7)
3.2 ostr- ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 2597.4 kcal   B 140.1 g   T 62.9 g   W 392.7 g   SFA 22.6 g   Cukry 135.3 g   Sól 11.0 g   Błonnik 41.7 g	Pasta z pieczonych warzyw z kaszą jaglaną (marchew, seler, pomidor) W (olej, b.pieprz.) 70.0g (9)  Szpinak gotowany z olejem W 90.0g  Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka szwagra 40.00g; cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g banan 120.00g;	Zupa dyniowa z marchewką L/N 299.8g (7, 9)  Schab duszony W 101.0g  Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7)  Seler z pietruszką gotowany z olejem W 100.0g (9)  Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) kalafior gotowany W 150.00g;		Buraczki tarte gotowane L/N 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N chleb pszenny, masło, wędlina i roszponka 100.0g (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 2024-08-07

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
3.2 ostr- PODSTAWOWA  Razem E: 2840.2 kcal   B 120.7 g   T 107.4 g   W 369.4 g   SFA 41.2 g   Cukry 150.9 g   Sól 14.8 g   Błonnik 44.9 g	Paszтет z cukinii i strączków P/C 120.0g (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;	Mus owocowy W 150.0g brzoskwinia 90.00g;	Zupa selerowa L/N 300.0g (7, 9) Kotlet mielony pieczony W (b.pieprz.) 100.0g (1, 3) Sos własny lekki (b.pieprz) P/L/N 80.0g (7, 9) 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)	chrupki kukurydziane 20.00g;	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; hummus klasyczny 70.00g; (11) chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda (1 szt.) 10.00g; (10) cukier, biały 5.00g;	maślanka naturalna W 200.00g; (7)
3.2 ostr- Z OGR. ŁATWO PRZYSAWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2572.8 kcal   B 102.1 g   T 101.0 g   W 338.3 g   SFA 38.4 g   Cukry 100.4 g   Sól 17.1 g   Błonnik 51.1 g	Paszтет z cukinii i strączków P/C 120.0g (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)	sok pomidorowy 300.00g; brzoskwinia 90.00g;	Kotlet mielony pieczony W (b.pieprz.) 100.0g (1, 3) Sos własny lekki (b.pieprz) C 80.0g (1, 7, 9) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Zupa selerowa L/N 300.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; maślanka naturalna W 200.00g; (7)	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; hummus klasyczny 70.00g; (11) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda (1 szt.) 10.00g; (10)	Kanapka C chleb graham z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
3.2 ostr- ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 2188.4 kcal   B 118.2 g   T 58.3 g   W 312.8 g   SFA 32.3 g   Cukry 123.7 g   Sól 12.4 g   Błonnik 32.9 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka z indyka 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Zupa selerowa L/N 300.0g (7, 9) Sos własny lekki (b.pieprz) P/L/N 80.0g (7, 9) Brokuły gotowane W 150.0g Kotlet mielony pieczony W (b.pieprz.) 100.0g (1, 3) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Marchew gotowana W 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka gotowana wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	maślanka naturalna W 200.00g; (7)
3.2 ostr- ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 2113.6 kcal   B 118.2 g   T 50.0 g   W 312.7 g   SFA 26.8 g   Cukry 123.6 g   Sól 12.4 g   Błonnik 32.9 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka z indyka 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Zupa selerowa L/N 300.0g (7, 9) Sos własny lekki (b.pieprz) P/L/N 80.0g (7, 9) Brokuły gotowane W 150.0g Kotlet mielony pieczony W (b.pieprz.) 100.0g (1, 3) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Marchew gotowana W 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka gotowana wieprzowa 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 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 2024-08-08

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
3.2 ostr- PODSTAWOWA  Razem E: 2579.0 kcal   B 104.2 g   T 73.2 g   W 394.2 g   SFA 29.3 g   Cukry 134.9 g   Sól 11.1 g   Błonnik 30.8 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; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) banan 120.00g;	Filet z indyka na parze W (b.piep.) 100.0g Sos koperkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z białej kapusty z kukurydzą P/C 150.0g (3, 10) Zupa ziemniaczana L/N 299.9g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	Makaron pełnoziarnisty z cukinią, natką pietruszki i pieczonym kurczakiem w sosie jogurtowo-ziolowym P/C 300.0g (1, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)
3.2 ostr- Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2308.6 kcal   B 101.3 g   T 70.6 g   W 338.2 g   SFA 24.5 g   Cukry 87.1 g   Sól 11.2 g   Błonnik 40.9 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; masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) kiwi 80.00g;	Zupa ziemniaczana L/N 299.9g (7, 9) Filet z indyka na parze W (b.piep.) 100.0g Sos koperkowy C 80.0g (1, 7) Surówka z białej kapusty z kukurydzą P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	Makaron pełnoziarnisty z cukinią, natką pietruszki i pieczonym kurczakiem w sosie jogurtowo-ziolowym P/C 300.0g (1, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, sałata 98.0g (1, 7)
3.2 ostr- ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 2386.3 kcal   B 101.7 g   T 55.7 g   W 386.4 g   SFA 27.9 g   Cukry 118.6 g   Sól 9.7 g   Błonnik 24.6 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; Polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) banan 120.00g;	Zupa ziemniaczana L/N 299.9g (7, 9) Filet z indyka na parze W (b.piep.) 100.0g Sos koperkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Dyńia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Makaron z cukinią, natką pietruszki i pieczonym kurczakiem w sosie jogurtowo-ziolowym L/N (b.pieprz.) 300.0g (1, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)
3.2 ostr- ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 2386.3 kcal   B 101.7 g   T 55.7 g   W 386.4 g   SFA 27.9 g   Cukry 118.6 g   Sól 9.7 g   Błonnik 24.6 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; Polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) banan 120.00g;	Zupa ziemniaczana L/N 299.9g (7, 9) Filet z indyka na parze W (b.piep.) 100.0g Sos koperkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Dyńia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Makaron z cukinią, natką pietruszki i pieczonym kurczakiem w sosie jogurtowo-ziolowym L/N (b.pieprz.) 300.0g (1, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; 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 -



Piątek 2024-08-09	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>3.2 ostr- PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2766.9 kcal   B 132.5 g   T 85.3 g   W 385.2 g   SFA 33.2 g   Cukry 138.2 g   Sól 8.3 g   Błonnik 39.1 g</p>	<p>Twarożek orzechowy P/C (b.cuk.) 120.0g (5, 7)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb pszenny 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 pomidorowy 300.00g; jablko 100.00g;</p>	<p>Zupa szpinakowa L/N 300.1g (7, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos ziołowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>	<p>bułeczki maślane 70.00g; (1, 7)</p>	<p>Naleśniki z twarogiem P/L (2szt.por.) 300.0g (1, 3, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka P z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)</p>
<p>3.2 ostr- Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2397.4 kcal   B 124.9 g   T 81.6 g   W 324.9 g   SFA 33.0 g   Cukry 80.7 g   Sól 8.5 g   Błonnik 48.7 g</p>	<p>Twarożek orzechowy P/C (b.cuk.) 70.0g (5, 7)</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; szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g; jablko 100.00g;</p>	<p>Zupa szpinakowa L/N 300.1g (7, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos ziołowy C 80.0g (1, 7) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>	<p>wafle ryżowe wielozłaziste 30.00g; (11)</p>	<p>Pełnoziarniste naleśniki z twarogiem C (erytrytol) (2szt.por.) 300.0g (1, 3, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g;</p>	<p>Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)</p>
<p>3.2 ostr- ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2347.8 kcal   B 121.7 g   T 58.9 g   W 348.8 g   SFA 28.4 g   Cukry 132.0 g   Sól 7.7 g   Błonnik 34.1 g</p>	<p>Brokuły gotowane W 90.0g Twarożek ziarnisty z pomidorem b/s i koperkiem 200.0g (7)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jablko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa szpinakowa L/N 300.1g (7, 9) 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 Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>Naleśniki z twarogiem P/L (2szt.por.) 300.0g (1, 3, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka L/N z serem twarogowym i sałatą 110.0g (1, 7)</p>
<p>3.2 ostr- ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2347.8 kcal   B 121.7 g   T 58.9 g   W 348.8 g   SFA 28.4 g   Cukry 132.0 g   Sól 7.7 g   Błonnik 34.1 g</p>	<p>Brokuły gotowane W 90.0g Twarożek ziarnisty z pomidorem b/s i koperkiem 200.0g (7)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jablko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa szpinakowa L/N 300.1g (7, 9) 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 Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>Naleśniki z twarogiem P/L (2szt.por.) 300.0g (1, 3, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka L/N z serem twarogowym i sałatą 110.0g (1, 7)</p>