

Sobota 2025-01-04	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>1.6 ostr podstawowa</p> <p>Razem E: 2660.2 kcal B 110.8 g T 91.2 g W 368.0 g SFA 37.3 g Cukry 115.2 g Sól 11.3 g Błonnik 38.4 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 gotowana drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kisiel owocowy bez cukru 150.0g pomarańcza 100.00g;</p>	<p>Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Surówka z białej kapusty 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)</p>	<p>chrupki kukurydziane 30.00g;</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pasztet pieczony P/C 100.00g; ogórek kwaszony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok z buraka 300.00g;</p>
<p>1.6 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Razem E: 2477.7 kcal B 116.4 g T 82.7 g W 339.6 g SFA 29.1 g Cukry 88.9 g Sól 13.5 g Błonnik 45.4 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 gotowana drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kisiel owocowy bez cukru 150.0g pomarańcza 100.00g;</p>	<p>Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 100.00g; (1) Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)</p>	<p>sok wielowarzynny 300.00g; (9)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pasztet pieczony P/C 100.00g; ogórek kwaszony 90.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, rukola 103.0g (1, 7)</p>
<p>1.6 ostr łatwostrawna</p> <p>Razem E: 2258.4 kcal B 100.9 g T 60.6 g W 342.5 g SFA 32.5 g Cukry 121.5 g Sól 9.1 g Błonnik 30.1 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka gotowana drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) salata 10.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Marchew gotowana 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)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; schab (wędlina) 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok z buraka 300.00g;</p>
<p>1.6 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa</p> <p>Razem E: 2258.4 kcal B 100.9 g T 60.6 g W 342.5 g SFA 32.5 g Cukry 121.5 g Sól 9.1 g Błonnik 30.1 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka gotowana drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) salata 10.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Marchew gotowana 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)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; schab (wędlina) 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok z buraka 300.00g;</p>

Niedziela 2025-01-05

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.6 ostr podstawowa Razem E: 2525.8 kcal B 101.9 g T 75.3 g W 376.4 g SFA 37.2 g Cukry 120.1 g Sól 6.6 g Błonnik 29.9 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jablko 100.00g;	Zupa szpinakowa L/N 350.0g (7, 9) Pulpety wieprzowe 100.0g (1, 3) Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; kalafior gotowany W 100.00g;	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) szynka sołtysa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N z serem twarogowym i sałatą 110.0g (1, 7)
1.6 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2442.0 kcal B 106.9 g T 84.1 g W 334.2 g SFA 40.7 g Cukry 82.5 g Sól 7.5 g Błonnik 40.5 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; szynka eksportowa drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jablko 100.00g;	Zupa szpinakowa L/N 350.0g (7, 9) Pulpety wieprzowe 100.0g (1, 3) Sos koperkowy C 80.0g (1, 7) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g; kalafior gotowany W 100.00g;	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; szynka sołtysa 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z serem twarogowym oraz sałatą 125.0g (1, 7)
1.6 ostr łatwostrawna Razem E: 2233.7 kcal B 93.4 g T 61.2 g W 342.4 g SFA 34.2 g Cukry 117.4 g Sól 6.2 g Błonnik 26.5 g	Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Zupa szpinakowa L/N 350.0g (7, 9) Pulpety wieprzowe 100.0g (1, 3) Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; kalafior gotowany W 100.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka sołtysa 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N z serem twarogowym i sałatą 110.0g (1, 7)
1.6 ostr łatwostrawna nisko tłuszczowa Razem E: 2158.9 kcal B 93.3 g T 53.0 g W 342.3 g SFA 28.7 g Cukry 117.3 g Sól 6.2 g Błonnik 26.5 g	Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Zupa szpinakowa L/N 350.0g (7, 9) Pulpety wieprzowe 100.0g (1, 3) Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; kalafior gotowany W 100.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka sołtysa 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N z serem twarogowym i sałatą 110.0g (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 -

Poniedziałek 2025-01-06	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.6 ostr podstawowa Razem E: 2772.0 kcal B 155.6 g T 96.2 g W 339.7 g SFA 40.6 g Cukry 148.6 g Sól 11.7 g Błonnik 35.9 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) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) szynka białko (drobiowa) 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok pomidorowy 300.00g; banan 100.00g;	Zupa pieczarkowa P/C 350.0g (7, 9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Gulasz wieprzowy W 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)	biskopki 30.00g; (1, 3)	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) masło ekstra 10.00g; (7) majonez 10.00g; (3, 10) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
1.6 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2391.2 kcal B 118.6 g T 83.6 g W 312.0 g SFA 32.5 g Cukry 90.8 g Sól 10.9 g Błonnik 44.2 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; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) szynka białko (drobiowa) 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	sok pomidorowy 300.00g; kiwi 100.00g;	Zupa pieczarkowa P/C 350.0g (7, 9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Gulasz wieprzowy W 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	wafle ryżowe wielozłazniaste 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 chleb razowy, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)
1.6 ostr łatwostrawna Razem E: 2648.9 kcal B 152.8 g T 85.7 g W 329.4 g SFA 39.7 g Cukry 131.3 g Sól 10.2 g Błonnik 24.5 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) szynka białko (drobiowa) 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa z cukinii z kaszą jaglaną 350.0g (7) Dynia duszona z olejem W 150.0g Gulasz wieprzowy W 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 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;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
1.6 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 2550.8 kcal B 148.1 g T 74.1 g W 336.4 g SFA 31.7 g Cukry 131.7 g Sól 10.5 g Błonnik 25.1 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) szynka białko (drobiowa) 40.00g; cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa z cukinii z kaszą jaglaną 350.0g (7) Dynia duszona z olejem W 150.0g Gulasz wieprzowy W 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Pasta drobiowa z warzywami na oleju L/N 70.0g (9) 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;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)

Wtorek 2025-01-07

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.6 ostr podstawowa Razem E: 2843.1 kcal B 140.4 g T 97.5 g W 372.0 g SFA 36.1 g Cukry 158.6 g Sól 5.0 g Błonnik 28.7 g	Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 50.0g (4, 7) Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	galaretka owocowa, na wodzie 150.00g; mandarynki 100.00g;	Zupa kalafiorowa P/C 350.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Brokuły gotowane W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1)	herbatniki 30.00g; (1, 6, 7)	pierogi z mięsem (8szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
1.6 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2460.6 kcal B 118.6 g T 80.3 g W 342.9 g SFA 30.4 g Cukry 113.6 g Sól 7.1 g Błonnik 44.1 g	Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 50.0g (4, 7) Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g mandarynki 100.00g;	Zupa kalafiorowa P/C 350.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy C 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Brokuły gotowane W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1)	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	Pełnoziarniste naleśniki z bukiem warzyw i mozzarellą C (2szt.por.) 300.0g (1, 3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
1.6 ostr łatwostrawna Razem E: 2693.6 kcal B 147.2 g T 82.9 g W 355.4 g SFA 34.6 g Cukry 115.5 g Sól 8.3 g Błonnik 35.1 g	Marchew gotowana W 90.0g Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 50.0g (4, 7) Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Schab duszony W 101.0g Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Brokuły gotowane W 150.0g Bukiet warzyw gotowanych W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1)		pierogi z mięsem (8szt./por.) 300.00g; (1, 3, 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)
1.6 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 2618.8 kcal B 147.2 g T 74.6 g W 355.4 g SFA 29.1 g Cukry 115.4 g Sól 8.3 g Błonnik 35.1 g	Marchew gotowana W 90.0g Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 50.0g (4, 7) Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Schab duszony W 101.0g Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Brokuły gotowane W 150.0g Bukiet warzyw gotowanych W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1)		pierogi z mięsem (8szt./por.) 300.00g; (1, 3, 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 -

Środa 2025-01-08

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.6 ostr podstawowa	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; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g gruszka 100.00g;	Zupa buraczkowa 350.0g (7, 9) rolada drobiowa z bukietem warzyw W 100.0g Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Surówka coleslaw P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 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)
1.6 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów	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; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g gruszka 100.00g;	Zupa buraczkowa 350.0g (7, 9) rolada drobiowa z bukietem warzyw W 100.0g Sos pomidorowy C 80.0g (1, 7, 9) Surówka coleslaw P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 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, masło, ser twarogowy, pomidor 138.0g (1, 7)
1.6 ostr łatwostrawna	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) Polędwica drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) salata 10.00g; cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa buraczkowa 350.0g (7, 9) rolada drobiowa z bukietem warzyw W 100.0g Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Pietruszka gotowany z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; schab (wędlina) 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
1.6 ostr łatwostrawna nisko tłuszczowa	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) Polędwica drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) salata 10.00g; cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa buraczkowa 350.0g (7, 9) rolada drobiowa z bukietem warzyw W 100.0g Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Pietruszka gotowany z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; schab (wędlina) 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (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 -

Czwartek 2025-01-09	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.6 ostr podstawowa Razem E: 2630.1 kcal B 109.0 g T 83.6 g W 379.1 g SFA 29.9 g Cukry 110.9 g Sól 9.0 g Błonnik 30.8 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) chleb pszenny 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) szynka staropolska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jablko 100.00g;	Zupa jarzynowa 350.0g (7, 9) Potrawka wieprzowa L/N (march., pietr.) 200.0g (1, 7) Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Dynia duszona z olejem W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g;	sucharki 30.00g; (1)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Owsianka tubka produkt 100.00g; (1, 7)
1.6 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2438.7 kcal B 110.9 g T 79.0 g W 342.1 g SFA 27.6 g Cukry 85.0 g Sól 9.6 g Błonnik 39.5 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ogórek 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) bułki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka staropolska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jablko 100.00g;	Zupa jarzynowa 350.0g (7, 9) Potrawka wieprzowa L/N (march., pietr.) 200.0g (1, 7) Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Dynia duszona z olejem W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g;	wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z serem twarogowym oraz sałata 100.0g (1, 7)
1.6 ostr łatwostrawna Razem E: 2218.1 kcal B 102.0 g T 64.4 g W 323.6 g SFA 28.3 g Cukry 112.0 g Sól 9.6 g Błonnik 23.4 g	Brokuły gotowane W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka staropolska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa jarzynowa 350.0g (7, 9) Potrawka wieprzowa L/N (march., pietr.) 200.0g (1, 7) Dynia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 100.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
1.6 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 2186.4 kcal B 95.8 g T 59.6 g W 332.7 g SFA 26.8 g Cukry 126.5 g Sól 9.4 g Błonnik 23.6 g	Brokuły gotowane 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 staropolska 40.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa jarzynowa 350.0g (7, 9) Potrawka wieprzowa L/N (march., pietr.) 200.0g (1, 7) Dynia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 100.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)

Piątek 2025-01-10

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.6 ostr podstawowa Razem E: 2809.2 kcal B 136.0 g T 90.7 g W 382.1 g SFA 32.3 g Cukry 142.8 g Sól 8.6 g Błonnik 40.4 g	kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; miód pszczeni (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g banan 100.00g;	Zupa brokułowa 350.0g (7, 9) Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z selera z jabłkiem P/C 150.0g (3, 9, 10) Pulpety rybne (b.pieprz.) (dorsz, łosoś) 100.0g (3, 4) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)	sok pomidorowy 300.00g;	Salatka z makaronem pełnoziarnistym, kurczakiem i warzywami (włoszczyzna) 300.1g (1, 3, 9, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)
1.6 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2530.5 kcal B 121.1 g T 96.3 g W 317.3 g SFA 34.9 g Cukry 95.3 g Sól 9.2 g Błonnik 45.7 g	kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; szynka wieprzowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g kiwi 100.00g;	Zupa brokułowa 350.0g (7, 9) Sos pietruszkowy C 80.0g (1, 7) Surówka z selera z jabłkiem P/C 150.0g (3, 9, 10) Pulpety rybne (b.pieprz.) (dorsz, łosoś) 99.9g (3, 4) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	sok pomidorowy 300.00g;	Salatka z makaronem pełnoziarnistym, kurczakiem i warzywami (włoszczyzna) 300.1g (1, 3, 9, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, sałata 98.0g (1, 7)
1.6 ostr łatwostrawna Razem E: 2429.0 kcal B 132.0 g T 58.1 g W 359.8 g SFA 30.1 g Cukry 124.4 g Sól 6.7 g Błonnik 30.5 g	kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; miód pszczeni (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) sałata 10.00g; cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa brokułowa 350.0g (7, 9) Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Pulpety rybne (b.pieprz.) (dorsz, łosoś) 99.9g (3, 4) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Salatka z makaronem, kurczakiem i warzywami L/N (jogurt, włoszczyzna) 300.1g (1, 7, 9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)
1.6 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 2429.0 kcal B 132.0 g T 58.1 g W 359.8 g SFA 30.1 g Cukry 124.4 g Sól 6.7 g Błonnik 30.5 g	kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; miód pszczeni (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) sałata 10.00g; cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa brokułowa 350.0g (7, 9) Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Pulpety rybne (b.pieprz.) (dorsz, łosoś) 99.9g (3, 4) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Salatka z makaronem, kurczakiem i warzywami L/N (jogurt, włoszczyzna) 300.1g (1, 7, 9) 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 -