

Sobota 2024-10-05	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>6.3 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2818.7 kcal B 119.0 g T 105.6 g W 372.7 g SFA 53.9 g Cukry 121.1 g Sól 6.9 g Błonnik 39.4 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; ser, gouda tłusty 60.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g pomarańcza 100.00g;</p>	<p>Zupa brokułowa L/N 300.0g (7, 9) Pierogi leniwe 300.0g (1, 3, 7) Sos jogurtowo- owocowy W 80.0g (7) Surówka z pekińskiej kapusty z brzoskwinia i olejem 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>	<p>chrupki kukurydziane 40.00g;</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>
<p>6.3 ostr Z OGR ŁATW PRZYŚW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2287.8 kcal B 100.8 g T 78.3 g W 315.2 g SFA 32.6 g Cukry 77.5 g Sól 7.1 g Błonnik 43.9 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; ser, gouda tłusty 60.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g pomarańcza 100.00g;</p>	<p>Zupa brokułowa L/N 300.0g (7, 9) Surówka z pekińskiej kapusty z brzoskwinia i olejem 150.0g Pełnoziarniste naleśniki z twarogiem C (b. cukru) (2szt.por.) 300.0g (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)</p>	<p>wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)</p>
<p>6.3 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2623.1 kcal B 106.9 g T 90.6 g W 367.6 g SFA 50.5 g Cukry 129.5 g Sól 8.0 g Błonnik 30.4 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa brokułowa L/N 300.0g (7, 9) Dynia duszona z olejem W 150.0g Pierogi leniwe 300.0g (1, 3, 7) Sos jogurtowo- owocowy W 80.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>		<p>Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>
<p>6.3 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2599.1 kcal B 106.8 g T 86.1 g W 373.0 g SFA 47.2 g Cukry 120.8 g Sól 8.1 g Błonnik 32.3 g</p>	<p>Kasza jęczmienna (perłowa) na mleku P/L 300.0g (1, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa brokułowa L/N 300.0g (7, 9) Dynia duszona z olejem W 150.0g Pierogi leniwe 300.0g (1, 3, 7) Sos jogurtowo- owocowy W 80.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>		<p>Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>

Niedziela 2024-10-06	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
6.3 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2297.0 kcal B 111.0 g T 62.6 g W 346.1 g SFA 24.7 g Cukry 124.0 g Sól 5.8 g Błonnik 38.7 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; 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 150.0g gruszka 100.00g;	Zupa z cukinii 299.9g (7) Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g;	biszkopty 30.00g; (1, 3)	Ryż z sosem szpinakowym z pieczonym indykiem P/L/N 300.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i sałatą 115.0g (1, 7)
6.3 ostr Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2065.1 kcal B 116.4 g T 54.6 g W 299.8 g SFA 19.6 g Cukry 94.1 g Sól 8.9 g Błonnik 49.0 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; 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) szynka konserwowa drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g gruszka 100.00g;	Zupa z cukinii 299.9g (7) Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	Ryż brązowy z sosem szpinakowym z pieczonym indykiem C 300.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, sałata 115.0g (1, 7)
6.3 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2225.4 kcal B 111.5 g T 56.9 g W 334.5 g SFA 23.9 g Cukry 120.1 g Sól 7.6 g Błonnik 34.3 g	Pietruszka gotowany z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; 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 z cukinii 299.9g (7) Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) kalafior gotowany W 150.00g;		Ryż z sosem szpinakowym z pieczonym indykiem P/L/N 300.0g (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)
6.3 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2325.4 kcal B 113.7 g T 53.4 g W 367.6 g SFA 20.8 g Cukry 114.8 g Sól 9.3 g Błonnik 37.6 g	Płatki kukurydziane na mleku P/L 300.0g (7) Pietruszka gotowany z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa z cukinii 299.9g (7) Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) kalafior gotowany W 150.00g;		Ryż z sosem szpinakowym z pieczonym indykiem P/L/N 300.0g (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)

Poniedziałek 2024-10-07

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>6.3 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2928.7 kcal B 101.6 g T 115.4 g W 388.1 g SFA 42.5 g Cukry 115.3 g Sól 12.3 g Błonnik 38.0 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>ogórek 90.00g;</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>szynka gotowana drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Budyń śmietankowy (b.słodz.) 150.0g (7)</p> <p>jabłko 100.00g;</p>	<p>Zupa krupnik W 299.8g (1, 6, 9)</p> <p>Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Brokuły gotowane W 100.0g</p> <p>Surówka z białej kapusty z koperkiem P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p> <p>pieczeń rzymska (b.pieprz.) 100.00g; (1, 3, 10)</p>	<p>Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g;</p> <p>pomidor czerwony 90.00g;</p> <p>parówki z szynki 80.00g; (1)</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>mozzarella 35.00g; (7)</p> <p>musztarda 10.00g; (10)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>
<p>6.3 ostr Z OGR ŁATW PRZYŚW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2871.1 kcal B 107.4 g T 115.3 g W 370.2 g SFA 42.1 g Cukry 81.6 g Sól 10.6 g Błonnik 41.9 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p> <p>chleb graham 100.00g; (1)</p> <p>ogórek 90.00g;</p> <p>szynka gotowana drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Budyń śmietankowy (b.słodz.) 150.0g (7)</p> <p>jabłko 100.00g;</p>	<p>Zupa krupnik W 299.8g (1, 6, 9)</p> <p>Sos pieczeniowy C 80.0g (1, 7)</p> <p>Brokuły gotowane W 100.0g</p> <p>Surówka z białej kapusty z koperkiem P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p> <p>pieczeń rzymska (b.pieprz.) 100.00g; (1, 3, 10)</p>	<p>Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1)</p> <p>tomato czerwony 90.00g; (1)</p> <p>parówki z szynki 80.00g;</p> <p>mozzarella 35.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>musztarda 10.00g; (10)</p>	<p>Kanapka C z serem twarogowym oraz ogórkiem 125.0g (1, 7)</p>
<p>6.3 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2458.1 kcal B 98.8 g T 76.4 g W 362.7 g SFA 32.3 g Cukry 107.4 g Sól 12.8 g Błonnik 36.2 g</p>	<p>Marchew gotowana W 90.0g</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>szynka gotowana drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa krupnik W 299.8g (1, 6, 9)</p> <p>Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Dynia duszona z olejem W 150.0g</p> <p>Brokuły gotowane W 100.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p> <p>pieczeń rzymska (b.pieprz.) 100.00g; (1, 3, 10)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g;</p> <p>chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>kalafior gotowany W 90.00g;</p> <p>szynka wieprzowa 50.00g;</p> <p>mozzarella 35.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>
<p>6.3 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2556.1 kcal B 102.0 g T 73.1 g W 394.4 g SFA 29.4 g Cukry 101.5 g Sól 13.8 g Błonnik 41.3 g</p>	<p>Marchew gotowana W 90.0g</p> <p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (1, 7)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>szynka gotowana drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa krupnik W 299.8g (1, 6, 9)</p> <p>Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Dynia duszona z olejem W 150.0g</p> <p>Brokuły gotowane W 100.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p> <p>pieczeń rzymska (b.pieprz.) 100.00g; (1, 3, 10)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g;</p> <p>chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>kalafior gotowany W 90.00g;</p> <p>szynka wieprzowa 50.00g;</p> <p>mozzarella 35.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>

Wtorek 2024-10-08

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
6.3 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2557.8 kcal B 127.7 g T 71.6 g W 378.5 g SFA 31.0 g Cukry 159.3 g Sól 7.6 g Błonnik 29.2 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 50.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) chleb graham 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	galaretka owocowa, na wodzie 150.00g; banan 100.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 300.0g (7, 9) Surówka z selera z jabłkiem P/C 150.0g (3, 9, 10) Sos potrawkowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Koktajl truskawkowy W 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; filety z kurczaka pieczone 100.00g;	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)
6.3 ostr Z OGR ŁATW PRZYŚW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2345.0 kcal B 113.4 g T 70.4 g W 345.4 g SFA 30.0 g Cukry 95.0 g Sól 7.0 g Błonnik 42.9 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 50.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) bułki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7) kiwi 100.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 300.0g (7, 9) Sos potrawkowy C 80.0g (1, 7, 9) Surówka z selera z jabłkiem P/C 150.0g (3, 9, 10) Koktajl truskawkowy W 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g; filety z kurczaka pieczone 100.00g;	wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)	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 z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
6.3 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2268.6 kcal B 125.0 g T 58.8 g W 334.1 g SFA 29.8 g Cukry 122.3 g Sól 7.8 g Błonnik 25.0 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 50.0g (7) Buraczki tarte gotowane L/N 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) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 300.0g (7, 9) Sos potrawkowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Koktajl truskawkowy W 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; filety z kurczaka pieczone 100.00g;		Marchew gotowana W 90.0g 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 200.00g; (7)
6.3 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2233.5 kcal B 130.3 g T 50.3 g W 339.8 g SFA 25.4 g Cukry 116.0 g Sól 8.4 g Błonnik 25.7 g	Kasza jaglana na mleku P/L 300.0g (7) Pasta twarogowo- koperkowa L/N 120.0g (7) Buraczki tarte gotowane L/N 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 300.0g (7, 9) Sos potrawkowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Koktajl truskawkowy W 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; filety z kurczaka pieczone 100.00g;		Marchew gotowana W 90.0g 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 200.00g; (7)

Środa 2024-10-09

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>6.3 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2452.7 kcal B 97.0 g T 83.9 g W 346.2 g SFA 32.2 g Cukry 130.4 g Sól 12.4 g Błonnik 40.6 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) pasztet pieczony P/C 70.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g; śliwki świeże 100.00g;</p>	<p>Zupa buraczkowa L/N 300.0g (9) Pulpety wieprzowe 100.0g (1, 3) Surówka coleslaw P/C 150.0g (3, 10) Sos własny lekki (b.pieprz) P/L/N 80.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>	<p>Salatka jarzynowa tradycyjna 200.0g (3, 7, 9, 10)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) pierś z indyka (wędlina) 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>maślanka naturalna W 200.00g; (7)</p>
<p>6.3 ostr Z OGR ŁATW PRZYŚW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2360.5 kcal B 97.2 g T 81.8 g W 333.4 g SFA 30.1 g Cukry 96.8 g Sól 13.1 g Błonnik 50.9 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; pasztet pieczony P/C 70.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g; śliwki świeże 100.00g;</p>	<p>Zupa buraczkowa L/N 300.0g (9) Pulpety wieprzowe 100.0g (1, 3) Surówka coleslaw P/C 150.0g (3, 10) Sos własny lekki (b.pieprz) C 80.0g (1, 7, 9) 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>Salatka jarzynowa tradycyjna 200.0g (3, 7, 9, 10)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; pierś z indyka (wędlina) 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)</p>
<p>6.3 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2306.4 kcal B 89.7 g T 63.7 g W 358.6 g SFA 28.2 g Cukry 123.0 g Sól 10.5 g Błonnik 32.4 g</p>	<p>Pasta drobiowa z warzywami na oleju L/N 70.0g (9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa buraczkowa L/N 300.0g (9) Pulpety wieprzowe 100.0g (1, 3) Marchew gotowana W 150.0g Sos własny lekki (b.pieprz) P/L/N 80.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 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) pierś z indyka (wędlina) 50.00g; miód pszczeleli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>maślanka naturalna W 200.00g; (7)</p>
<p>6.3 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2246.4 kcal B 90.1 g T 60.0 g W 352.3 g SFA 25.5 g Cukry 116.7 g Sól 10.7 g Błonnik 32.4 g</p>	<p>Kasza manna na mleku P/L 300.0g (7)</p> <p>Pasta drobiowa z warzywami na oleju L/N 70.0g (9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa buraczkowa L/N 300.0g (9) Pulpety wieprzowe 100.0g (1, 3) Marchew gotowana W 150.0g Sos własny lekki (b.pieprz) P/L/N 80.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 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) pierś z indyka (wędlina) 50.00g; miód pszczeleli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>maślanka naturalna W 200.00g; (7)</p>

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 2024-10-10	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>6.3 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 3131.0 kcal B 153.1 g T 104.8 g W 420.3 g SFA 46.1 g Cukry 150.0 g Sól 7.8 g Błonnik 42.0 g</p>	<p>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) kiełbasa żywiecka 40.00g; (10) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kisiel owocowy 150.0g mandarynki 100.00g;</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem L/N 300.0g (1, 6, 7, 9) Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Brokuły gotowane W 100.0g Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; makaron spaghetti z mąki pszennej gotowany 200.00g; (1) serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)</p>	<p>sucharki 30.00g; (1)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) ogórek 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka L/N z serem twarogowym i roszponką 110.0g (1, 7)</p>
<p>6.3 ostr Z OGR ŁATW PRZYŚW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2605.0 kcal B 125.2 g T 90.5 g W 348.3 g SFA 36.5 g Cukry 120.5 g Sól 8.8 g Błonnik 47.4 g</p>	<p>Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) kiełbasa żywiecka 40.00g; (10) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kisiel owocowy bez cukru 150.0g mandarynki 100.00g;</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem brązowym C 300.0g (1, 6, 7, 9) Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; makaron spaghetti z mąki pszennej pełnoziarnistej, gotowany 200.00g; (1) kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g;</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) ogórek 90.00g; Poledwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham z serem twarogowym oraz roszponka 100.0g (1, 7)</p>
<p>6.3 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2850.9 kcal B 147.6 g T 88.2 g W 386.3 g SFA 42.5 g Cukry 135.2 g Sól 8.6 g Błonnik 32.7 g</p>	<p>Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) szynka gotowana wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem L/N 300.0g (1, 6, 7, 9) Brokuły gotowane W 150.0g Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; makaron spaghetti z mąki pszennej gotowany 200.00g; (1) serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)</p>		<p>Dynia duszona z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka L/N z serem twarogowym i roszponką 110.0g (1, 7)</p>
<p>6.3 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2965.5 kcal B 151.7 g T 88.3 g W 414.1 g SFA 37.3 g Cukry 126.5 g Sól 10.2 g Błonnik 38.0 g</p>	<p>Płatki orkiszowe na mleku P/L 300.0g (1, 7) Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka gotowana wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem L/N 300.0g (1, 6, 7, 9) Brokuły gotowane W 150.0g Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; makaron spaghetti z mąki pszennej gotowany 200.00g; (1) serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)</p>		<p>Dynia duszona z olejem W 90.0g Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju L/N (b.pieprz.) 120.0g (3) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka L/N z serem twarogowym i roszponką 110.0g (1, 7)</p>

Piątek 2024-10-11

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>6.3 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2371.4 kcal B 122.4 g T 65.7 g W 339.0 g SFA 29.2 g Cukry 113.4 g Sól 9.2 g Błonnik 35.7 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g gruszka 100.00g;</p>	<p>Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Zupa jarzynowa L/N 299.9g (7, 9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Buraczki z cebulką 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>	<p>wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) Polędwica drobiowa 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>
<p>6.3 ostr Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2173.5 kcal B 112.5 g T 60.6 g W 315.3 g SFA 24.6 g Cukry 83.7 g Sól 9.3 g Błonnik 44.2 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; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) szynka szwagra 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g gruszka 100.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa L/N 299.9g (7, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos pomidorowy C 80.0g (1, 7, 9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Buraczki z cebulką 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>	<p>wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; Polędwica drobiowa 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb razowy, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)</p>
<p>6.3 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2193.5 kcal B 117.6 g T 56.7 g W 319.2 g SFA 28.0 g Cukry 104.7 g Sól 9.5 g Błonnik 30.7 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) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa L/N 299.9g (7, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 150.00g;</p>		<p>Dynia duszona z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) Polędwica drobiowa 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>
<p>6.3 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2166.0 kcal B 117.5 g T 52.0 g W 324.2 g SFA 24.7 g Cukry 96.0 g Sól 9.7 g Błonnik 31.1 g</p>	<p>Ryż biały na mleku P/L 300.0g (7) Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa L/N 299.9g (7, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 150.00g;</p>		<p>Dynia duszona z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) Polędwica drobiowa 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>