

Sobota 2025-04-05	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
2.8 ost PODSTAWOWA Razem E: 2811.0 kcal B 132.1 g T 105.9 g W 357.7 g SFA 49.3 g Cukry 114.3 g Sól 9.8 g Błonnik 45.3 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) rzodkiewka 90.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka szwagra 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g mandarynki 100.00g;	Potrawka drobiowa P/C 200.0g (1, 7, 9) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Zupa pomidorowa P/C 300.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g;	bułeczki maślane 70.00g; (1, 7)	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 10.00g; (10) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
2.8 ostr Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2585.6 kcal B 134.9 g T 100.6 g W 310.3 g SFA 46.6 g Cukry 87.3 g Sól 9.7 g Błonnik 51.1 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) rzodkiewka 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) szynka szwagra 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g mandarynki 100.00g;	Zupa pomidorowa P/C 300.0g (7, 9) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Potrawka drobiowa P/C 200.0g (1, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1) makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 100.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)	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 10.00g; (10)	Kanapka C chleb graham z serem twarogowym oraz roszponka 100.0g (1, 7)
2.8 ost ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2318.6 kcal B 124.6 g T 62.8 g W 330.3 g SFA 31.7 g Cukry 104.4 g Sól 8.9 g Błonnik 35.6 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) szynka szwagra 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa pomidorowa L/N 300.0g (7, 9) Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) kalafior gotowany 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; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
2.8 ost ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2318.6 kcal B 124.6 g T 62.8 g W 330.3 g SFA 31.7 g Cukry 104.4 g Sól 8.9 g Błonnik 35.6 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) szynka szwagra 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa pomidorowa L/N 300.0g (7, 9) Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) kalafior gotowany 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; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) 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 -

Niedziela 2025-04-06

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
2.8 ost PODSTAWOWA Razem E: 2899.4 kcal B 123.2 g T 93.1 g W 413.8 g SFA 32.8 g Cukry 167.5 g Sól 11.3 g Błonnik 39.8 g	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) szynka białko (drobiowa) 40.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9) banan 100.00g;	Rosół 300.0g (9) Pieczeń z szynki (szt. mięsa) 100.0g Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka z olejem W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 250.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)	biskvity 40.00g; (1, 3)	Salatka jarzynowa P/C 199.9g (3, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ricotta 35.00g; (7) sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g
2.8 ostr Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2774.8 kcal B 120.7 g T 107.3 g W 353.4 g SFA 39.5 g Cukry 95.6 g Sól 12.0 g Błonnik 44.4 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; szynka białko (drobiowa) 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	sok wielowarzywny 300.00g; (9) kiwi 100.00g;	Sos pietruszkowy C 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka z olejem W 150.0g Rosół 300.0g (9) Pieczeń z szynki (szt. mięsa) 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; Skyr naturalny 140.00g; (7) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)	wafle ryżowe wielozłazniste 30.00g; (11)	Salatka jarzynowa P/C 199.9g (3, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ricotta 35.00g; (7) sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
2.8 ost ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2359.8 kcal B 126.5 g T 60.5 g W 340.7 g SFA 30.5 g Cukry 143.2 g Sól 8.3 g Błonnik 28.6 g	Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka białko (drobiowa) 40.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Pieczeń z szynki (szt. mięsa) 100.0g Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Rosół 300.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)		Pasta rybna z pieczonej ryby L/N (dorsz) 100.1g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) ricotta 35.00g; (7) sałata lodowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g
2.8 ost ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2359.8 kcal B 126.5 g T 60.5 g W 340.7 g SFA 30.5 g Cukry 143.2 g Sól 8.3 g Błonnik 28.6 g	Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka białko (drobiowa) 40.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Pieczeń z szynki (szt. mięsa) 100.0g Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Rosół 300.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)		Pasta rybna z pieczonej ryby L/N (dorsz) 100.1g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) ricotta 35.00g; (7) sałata lodowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g

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 -

Poniedziałek 2025-04-07

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
2.8 ost PODSTAWOWA Razem E: 2917.5 kcal B 137.1 g T 99.4 g W 391.6 g SFA 47.0 g Cukry 141.5 g Sól 7.4 g Błonnik 31.1 g	kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) Polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	galaretka owocowa, na wodzie 150.00g; gruszka 100.00g;	sos szpinakowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Zupa kapuśniak P/C 350.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1) filety z kurczaka pieczony 100.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; ser, gouda tłusty 60.00g; (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;	Skyr naturalny 140.00g; (7)
2.8 ostr Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2691.2 kcal B 130.1 g T 96.2 g W 353.8 g SFA 41.2 g Cukry 92.4 g Sól 9.0 g Błonnik 43.3 g	kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) Polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g gruszka 100.00g;	Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Zupa kapuśniak P/C 350.0g (9) sos szpinakowy P/C 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1) filety z kurczaka pieczony 100.00g; Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; ser, gouda tłusty 60.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb razowy, masło, wędlina, roszponka 125.0g (1, 7)
2.8 ost ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2698.2 kcal B 128.7 g T 75.8 g W 392.0 g SFA 40.6 g Cukry 129.0 g Sól 10.7 g Błonnik 34.5 g	Bukiet warzyw gotowanych W 90.0g kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) Polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	sos szpinakowy L/N 80.0g (1, 7) Pietruszka gotowany z olejem W 150.0g Zupa koperkowa L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) filety z kurczaka pieczony 100.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Skyr naturalny 140.00g; (7)
2.8 ost ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2623.4 kcal B 128.6 g T 67.6 g W 391.9 g SFA 35.2 g Cukry 129.0 g Sól 10.7 g Błonnik 34.5 g	Bukiet warzyw gotowanych W 90.0g kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) Polędwica drobiowa 40.00g; cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	sos szpinakowy L/N 80.0g (1, 7) Pietruszka gotowany z olejem W 150.0g Zupa koperkowa L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) filety z kurczaka pieczony 100.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Skyr naturalny 140.00g; (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 -

Wtorek 2025-04-08

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
2.8 ost PODSTAWOWA Razem E: 3130.5 kcal B 133.4 g T 109.7 g W 434.1 g SFA 46.3 g Cukry 144.8 g Sól 12.5 g Błonnik 47.8 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek kiszony 90.00g; hummus klasyczny 70.00g; (11) chleb graham 50.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jablko 100.00g;	Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Schab duszony W 101.0g Sos ziołowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Koktajl truskawkowy W 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 250.00g;	wafle ryżowe wielozłazmiste 30.00g; (11)	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) rzodkiewka 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;	sok z buraka 300.00g;
2.8 ostr Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2859.8 kcal B 130.5 g T 99.8 g W 383.8 g SFA 39.7 g Cukry 95.5 g Sól 11.2 g Błonnik 50.9 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek kiszony 90.00g; hummus klasyczny 70.00g; (11) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jablko 100.00g;	Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Schab duszony W 101.0g Sos ziołowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Koktajl truskawkowy W (b.słodz.) 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	wafle ryżowe wielozłazmiste 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) rzodkiewka 90.00g; pasztet pieczony P/C 70.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham, masło, ser twarogowy, pomidor 138.0g (1, 7)
2.8 ost ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2536.2 kcal B 130.1 g T 70.4 g W 374.5 g SFA 34.5 g Cukry 136.2 g Sól 11.5 g Błonnik 38.6 g	Dynia duszona z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Schab duszony W 101.0g Sos ziołowy L/N 80.0g (1, 7) Koktajl truskawkowy W 250.0g (7) Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 150.00g;		Brokuły gotowane W 90.0g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok z buraka 300.00g;
2.8 ost ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2462.1 kcal B 128.4 g T 63.0 g W 374.6 g SFA 28.0 g Cukry 136.1 g Sól 12.1 g Błonnik 38.7 g	Dynia duszona z olejem W 90.0g Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju L/N (b.pieprz.) 50.0g (3) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 40.00g; cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Koktajl truskawkowy W 250.0g (7) Schab duszony W 101.0g Sos ziołowy L/N 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 150.00g;		Brokuły gotowane W 90.0g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok z buraka 300.00g;

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcję nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - lubin i produkty pochodne, 14 -

Środa 2025-04-09

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
2.8 ost PODSTAWOWA Razem E: 2529.2 kcal B 91.0 g T 66.7 g W 411.8 g SFA 26.3 g Cukry 163.5 g Sól 7.7 g Błonnik 39.7 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 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;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g banan 100.00g;	Pieczeń wołowo- wieprzowa W 100.0g Sos pomidorowy P/C 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Zupa barszcz biały P/C 350.0g (1, 7, 9) Surówka colesław P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 250.00g;	herbatniki 40.00g; (1, 6, 7)	Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i cynamonem L/N 350.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)
2.8 ostr Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2257.7 kcal B 107.6 g T 73.6 g W 315.2 g SFA 25.8 g Cukry 99.4 g Sól 12.1 g Błonnik 49.4 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ogórek 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g kiwi 100.00g;	Pieczeń wołowo- wieprzowa W 100.0g Sos pomidorowy P/C 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Zupa barszcz biały P/C 350.0g (1, 7, 9) Surówka colesław P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	Pełnoziarniste naleśniki z bukietem warzyw i mozzarellą C (2szt.por.) 300.0g (1, 3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C chleb razowy, masło, wędlina, roszponka 135.0g (1, 7)
2.8 ost ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2076.3 kcal B 86.5 g T 41.7 g W 356.3 g SFA 20.1 g Cukry 143.7 g Sól 5.8 g Błonnik 33.3 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; 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;	Sos pomidorowy L/N 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Marchew gotowana W 150.0g Pieczeń drobiowo- wieprzowa L/N (b.pieprz.) 101.0g Zupa szpinakowa L/N 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;		Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i cynamonem L/N 350.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)
2.8 ost ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2001.5 kcal B 86.4 g T 33.4 g W 356.2 g SFA 14.6 g Cukry 143.6 g Sól 5.8 g Błonnik 33.3 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Pieczeń drobiowo- wieprzowa L/N (b.pieprz.) 101.0g Sos pomidorowy L/N 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Marchew gotowana W 150.0g Zupa szpinakowa L/N 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;		Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i cynamonem L/N 350.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - lubin i produkty pochodne, 14 -

Czwartek 2025-04-10

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
2.8 ost PODSTAWOWA Razem E: 2667.1 kcal B 108.4 g T 93.4 g W 367.7 g SFA 46.6 g Cukry 115.0 g Sól 8.0 g Błonnik 37.2 g	kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g gruszka 100.00g;	Surówka wielowarzywna P/C 150.0g (3, 10) Chąłka z kruszonką 40.0g (1, 3, 7) Zupa kalafiorowa P/C 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowe 100.0g (3) Sos koperkowy P/C 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	chrupki kukurydziane 40.00g;	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	maślanka naturalna W 200.00g; (7)
2.8 ostr Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2465.2 kcal B 106.7 g T 85.1 g W 337.6 g SFA 40.3 g Cukry 89.1 g Sól 8.5 g Błonnik 44.8 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 gotowana wieprzowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g gruszka 100.00g;	Pulpety drobiowe 100.0g (3) Sos koperkowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka wielowarzywna P/C 150.0g (3, 10) Zupa kalafiorowa P/C 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z serem twarogowym oraz ogórkiem 125.0g (1, 7)
2.8 ost ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2436.3 kcal B 107.0 g T 73.4 g W 350.3 g SFA 37.5 g Cukry 118.7 g Sól 10.3 g Błonnik 27.8 g	Bukiet warzyw gotowanych W 90.0g kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka gotowana wieprzowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Pulpety drobiowe 100.0g (3) Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7) Chąłka z kruszonką 40.0g (1, 3, 7) Dynia duszona z olejem W 150.0g Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	maślanka naturalna W 200.00g; (7)
2.8 ost ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2361.5 kcal B 106.9 g T 65.2 g W 350.2 g SFA 32.0 g Cukry 118.7 g Sól 10.3 g Błonnik 27.8 g	Bukiet warzyw gotowanych W 90.0g kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka gotowana wieprzowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Pulpety drobiowe 100.0g (3) Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7) Dynia duszona z olejem W 150.0g Chąłka z kruszonką 40.0g (1, 3, 7) Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka drobiowa 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 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 2025-04-11

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
2.8 ost PODSTAWOWA Razem E: 2516.2 kcal B 105.8 g T 81.9 g W 359.4 g SFA 29.9 g Cukry 114.9 g Sól 8.7 g Błonnik 38.5 g	Pasta drobiowa z warzywami L/N 70.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7) majonez 10.00g; (3, 10) cukier, biały 5.00g;	sok pomidorowy 300.00g; pomarańcza 100.00g;	Zupa brokułowa P/C 350.0g (7, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos warzywny (włoszczyzna) P/L/N 80.0g (1, 9) Surówka z kiszonej kapusty P/C 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 100.00g;	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	Salatka ziemniaczana z kurczakiem, cukinią i groszkiem w sosie jogurtowo-ziolowym L/N (b.piep.) 150.0g (3, 7, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona świeża 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;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g
2.8 ostr Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2478.1 kcal B 112.2 g T 81.7 g W 347.2 g SFA 28.7 g Cukry 87.0 g Sól 9.9 g Błonnik 48.7 g	Pasta drobiowa z warzywami L/N 70.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ogórek 90.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7) majonez 10.00g; (3, 10)	sok pomidorowy 300.00g; pomarańcza 100.00g;	Zupa brokułowa P/C 350.0g (7, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos warzywny (włoszczyzna) C 80.0g (1, 9) Surówka z kiszonej kapusty P/C 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 100.00g;	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	Salatka ziemniaczana z kurczakiem, cukinią i groszkiem w sosie jogurtowo-ziolowym L/N (b.piep.) 150.0g (3, 7, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; ser, gouda tłusty 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
2.8 ost ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2168.8 kcal B 105.1 g T 50.8 g W 342.6 g SFA 22.0 g Cukry 109.2 g Sól 7.4 g Błonnik 36.8 g	Pasta drobiowa z warzywami L/N 70.0g (9) 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) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa brokułowa L/N 350.0g (7, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos warzywny (włoszczyzna) P/L/N 80.0g (1, 9) Pietruszka gotowany z olejem W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g;		Salatka ziemniaczana z kurczakiem, cukinią i groszkiem w sosie jogurtowo-ziolowym L/N (b.piep.) 150.0g (3, 7, 10) Brokuły gotowane W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g
2.8 ost ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2076.5 kcal B 101.5 g T 41.3 g W 344.8 g SFA 17.2 g Cukry 109.2 g Sól 7.3 g Błonnik 36.8 g	Pasta drobiowa z warzywami L/N 70.0g (9) 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) ricotta 35.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos warzywny (włoszczyzna) P/L/N 80.0g (1, 9) Pietruszka gotowany z olejem W 100.0g Zupa brokułowa L/N 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g;		Salatka ziemniaczana z kurczakiem, cukinią i groszkiem w sosie jogurtowo-ziolowym L/N (b.piep.) 150.0g (3, 7, 10) Brokuły gotowane W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g

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 -