

Sobota 2024-07-06	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>5-ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2242.2 kcal B 87.7 g T 73.3 g W 326.8 g SFA 32.4 g Cukry 116.9 g Sól 12.3 g Błonnik 37.6 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywny W 150.0g nektarynka 90.00g;</p>	<p>Zupa dyniowa z marchewką L/N 350.0g (7, 9) Gołąbki tradycyjne P/C 120.0g Sos pomidorowy z warzywami 80.0g (9) Mizeria ze śmietaną P/C 150.0g (7) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 100.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>	<p>biszkopty 15.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pasztet pieczony P/C 100.00g; ogórek małosolny 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) mix sałat 10.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>maślanka naturalna W 200.00g; (7)</p>
<p>5-ostr Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2213.1 kcal B 94.1 g T 73.8 g W 315.5 g SFA 34.1 g Cukry 91.7 g Sól 13.2 g Błonnik 45.1 g</p>	<p>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 wieprzowa 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Mus warzywny W 150.0g nektarynka 89.00g;</p>	<p>Zupa dyniowa z marchewką L/N 350.0g (7, 9) Gołąbki tradycyjne P/C 120.0g Sos pomidorowy z warzywami P/C 80.0g (1, 7, 9) Mizeria ze śmietaną P/C 150.0g (7) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 100.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>	<p>maślanka naturalna W 200.00g; (7)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pasztet pieczony P/C 100.00g; ogórek małosolny 90.00g; masło ekstra 10.00g; (7) mix sałat 10.00g;</p>	<p>Kanapka C chleb graham z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)</p>
<p>5-ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2270.8 kcal B 111.3 g T 59.2 g W 343.2 g SFA 28.6 g Cukry 120.7 g Sól 9.6 g Błonnik 38.0 g</p>	<p>Buraczki tarte gotowane L/N 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 115.00g;</p>	<p>Zupa dyniowa z marchewką L/N 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3) Sos pomidorowy L/N 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) kalafior gotowany W 150.00g;</p>		<p>Pasta drobiowo- brokułowa na jogurcie L/N (b.pieprz.) 120.0g (7) Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>maślanka naturalna W 200.00g; (7)</p>
<p>5-ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2196.0 kcal B 111.2 g T 51.0 g W 343.1 g SFA 23.2 g Cukry 120.7 g Sól 9.6 g Błonnik 38.0 g</p>	<p>Buraczki tarte gotowane L/N 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 115.00g;</p>	<p>Zupa dyniowa z marchewką L/N 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3) Sos pomidorowy L/N 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) kalafior gotowany W 150.00g;</p>		<p>Pasta drobiowo- brokułowa na jogurcie L/N (b.pieprz.) 120.0g (7) Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>maślanka naturalna W 200.00g; (7)</p>

Niedziela 2024-07-07

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
5-ostr PODSTAWOWA Razem E: 3088.4 kcal B 155.7 g T 101.4 g W 414.0 g SFA 43.4 g Cukry 192.2 g Sól 10.5 g Błonnik 39.2 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 100.00g; (7) pomidor czerwony 90.00g; dżem owocowy 50.00g; bulki grahamki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Koktajl jagodowy 250.0g (7) gruszka 130.00g;	Rosół 350.0g (9) sos szpinakowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z młodej kapusty 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1) serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) filety z kurczaka pieczone 100.00g; makaron pszenny gotowany 50.00g; (1)	herbatniki 40.00g; (1, 6, 7)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 90.00g; parówki z szynki 80.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda 10.00g; (10) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
5-ostr Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2878.2 kcal B 151.6 g T 94.3 g W 385.4 g SFA 39.9 g Cukry 100.5 g Sól 9.5 g Błonnik 46.7 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) pomidor czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) szynka wieprzowa 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) bulki grahamki 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)	Koktajl jagodowy (b.słodz.) 250.0g (7) gruszka 130.00g;	Rosół 350.0g (9) sos szpinakowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z młodej kapusty 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1) kefir, 2% tłuszczu 200.00g; (7) filety z kurczaka pieczone 100.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty 50.00g; (1)	wafle ryżowe 30.00g;	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) rzodkiewka 90.00g; parówki z szynki 80.00g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda 10.00g; (10)	Kanapka C chleb graham, masło, ser twarogowy, pomidor 138.0g (1, 7)
5-ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2397.5 kcal B 140.9 g T 56.9 g W 346.4 g SFA 26.6 g Cukry 154.5 g Sól 11.7 g Błonnik 30.8 g	Dynia duszona z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 100.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy 50.00g; kajzerki 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Rosół 350.0g (9) sos szpinakowy L/N 80.0g (1, 7) Brokuły gotowane W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) filety z kurczaka pieczone 100.00g; makaron pszenny gotowany 50.00g; (1)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; szynka drobiowa 70.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
5-ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2322.7 kcal B 140.8 g T 48.6 g W 346.3 g SFA 21.1 g Cukry 154.4 g Sól 11.7 g Błonnik 30.8 g	Dynia duszona z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 100.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy 50.00g; kajzerki 50.00g; (1) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Rosół 350.0g (9) sos szpinakowy L/N 80.0g (1, 7) Brokuły gotowane W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) filety z kurczaka pieczone 100.00g; makaron pszenny gotowany 50.00g; (1)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; szynka drobiowa 70.00g; 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 -

Poniedziałek 2024-07-08	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
5-ostr PODSTAWOWA Razem E: 2946.0 kcal B 119.0 g T 110.4 g W 399.3 g SFA 40.4 g Cukry 117.4 g Sól 9.9 g Błonnik 44.5 g	Pasta jajeczna z chrzanem P/C 120.0g (3, 7, 10, 12) kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy W 150.0g (7) jabłko 100.00g;	Pulpety drobiowe 100.0g (3) Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7) Buraczki z cebulką 150.0g Fasolka z kalafiorem na ciepło 101.0g Krupnik jęczmienny L/N 350.00g; (1, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	Podplomyki z cukrem 27.00g; (1, 3)	Sałatka jarzynowa P/C 200.0g (3, 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 warzywny W 150.0g
5-ostr Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2967.8 kcal B 125.0 g T 111.5 g W 389.0 g SFA 39.7 g Cukry 87.0 g Sól 9.6 g Błonnik 47.7 g	Pasta jajeczna z chrzanem P/C 120.0g (3, 7, 10, 12) 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 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jabłko 100.00g;	Pulpety drobiowe 100.0g (3) Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7) Buraczki z cebulką 150.0g Fasolka z kalafiorem na ciepło 101.0g Krupnik jęczmienny L/N 350.00g; (1, 9) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g;	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	Sałatka jarzynowa P/C 200.0g (3, 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)
5-ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2570.6 kcal B 121.4 g T 70.5 g W 390.5 g SFA 34.0 g Cukry 124.1 g Sól 12.1 g Błonnik 38.7 g	Pasta z białek jaj z koperkiem na jogurcie L/N (b.pieprz.) 120.0g (3, 7) kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy W 150.0g (7) banan 115.00g;	Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7) Szpinak gotowany z olejem W 100.0g Krupnik jęczmienny L/N 350.00g; (1, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g;		Sałatka ziemniaczana z marchewką i pietruszką na jogurcie L/N (b.pieprz.) 200.0g (7) Brokuły gotowane W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) mozzarella, mini, z częściowo odtłuszczonego mleka 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywny W 150.0g
5-ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2495.8 kcal B 121.4 g T 62.3 g W 390.4 g SFA 28.6 g Cukry 124.0 g Sól 12.1 g Błonnik 38.7 g	Pasta z białek jaj z koperkiem na jogurcie L/N (b.pieprz.) 120.0g (3, 7) kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy W 150.0g (7) banan 115.00g;	Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7) Szpinak gotowany z olejem W 100.0g Krupnik jęczmienny L/N 350.00g; (1, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g;		Sałatka ziemniaczana z marchewką i pietruszką na jogurcie L/N (b.pieprz.) 200.0g (7) Brokuły gotowane W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) mozzarella, mini, z częściowo odtłuszczonego mleka 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywny W 150.0g

Wtorek 2024-07-09

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
5-ostr PODSTAWOWA Razem E: 2989.2 kcal B 139.9 g T 130.6 g W 331.6 g SFA 55.2 g Cukry 105.9 g Sól 11.1 g Błonnik 31.7 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) rzodkiewka 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 150.00g; (7) brzoskwinia 89.00g; orzechy włoskie 30.00g; (8)	Zupa koperkowa L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Surówka z ogórka małosolnego P/C 150.0g pierogi z mięsem 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)	Mus warzywny W 150.0g	Pelnoziarnista zapiekanka ryżowa ze szpinakiem i serem P/C 350.0g (3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
5-ostr Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2355.0 kcal B 126.0 g T 91.9 g W 279.9 g SFA 36.6 g Cukry 76.2 g Sól 11.7 g Błonnik 41.7 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) rzodkiewka 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	serek wiejski ziarnisty 150.00g; (7) brzoskwinia 89.00g; orzechy włoskie 30.00g; (8)	Zupa koperkowa L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Zawijaniec ze schabu z kapustą i grzybami 100.0g Surówka z ogórka małosolnego P/C 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza gryczana gotowana 200.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	Mus warzywny W 150.0g	Pelnoziarnista zapiekanka ryżowa ze szpinakiem i serem P/C 350.0g (3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C z serem twarogowym oraz ogórkiem 125.0g (1, 7)
5-ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2498.2 kcal B 95.2 g T 78.3 g W 369.9 g SFA 35.8 g Cukry 123.3 g Sól 5.8 g Błonnik 29.3 g	Buraczki tarte gotowane L/N 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa koperkowa L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Marchew gotowana W 150.0g pierogi z mięsem 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i cynamonem L/N 350.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L wędlina 93.0g (1, 7)
5-ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2423.4 kcal B 95.1 g T 70.0 g W 369.8 g SFA 30.3 g Cukry 123.3 g Sól 5.8 g Błonnik 29.3 g	Buraczki tarte gotowane L/N 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa koperkowa L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Marchew gotowana W 150.0g pierogi z mięsem 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i cynamonem L/N 350.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L wędlina 93.0g (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 -

Środa 2024-07-10

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
5-ostr PODSTAWOWA Razem E: 2887.2 kcal B 138.3 g T 85.4 g W 415.3 g SFA 33.9 g Cukry 166.1 g Sól 21.1 g Błonnik 46.7 g	Pasta z wędzonego indyka i ciecierzycy P/C 120.0g (3, 7, 10) 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) mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Warzywa pieczone słupki (ziemniak, pietruszka, cukinia) 150.0g Dip jogurtowo- ziołowy 50.0g (7) banan 120.00g;	Zupa buraczkowa L/N 350.0g (9) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) sznyceł wieprzowy z jajkiem i szczypiorkiem 100.00g; (1, 6)	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	Paszтет gryczany z żurawiną P/C 100.0g (3, 7, 9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) sałata 10.00g; cukier, biały 5.00g;	Mus owocowy W 150.0g
5-ostr Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2592.9 kcal B 125.3 g T 83.9 g W 360.7 g SFA 31.5 g Cukry 97.8 g Sól 22.4 g Błonnik 55.2 g	Pasta z wędzonego indyka i ciecierzycy P/C 120.0g (3, 7, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Warzywa pieczone słupki (ziemniak, pietruszka, cukinia) 150.0g Dip jogurtowo- ziołowy 50.0g (7) kiwi 81.00g;	Zupa buraczkowa L/N 350.0g (9) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g; kefir, 2% tłuszczu 200.00g; (7) sznyceł wieprzowy z jajkiem i szczypiorkiem 100.00g; (1, 6)	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	Paszтет gryczany z żurawiną P/C 100.0g (3, 7, 9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek kiszony 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) sałata 10.00g;	Kanapka C z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
5-ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2574.7 kcal B 132.6 g T 69.1 g W 374.4 g SFA 32.3 g Cukry 152.9 g Sól 9.1 g Błonnik 30.3 g	Pasta z pieczonych warzyw L/N 120.0g Brokuły gotowane W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	Zupa buraczkowa L/N 350.0g (9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy L/N 80.0g (1, 7) Dyńia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 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 drobiowa 70.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus owocowy W 150.0g
5-ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2425.1 kcal B 132.5 g T 52.6 g W 374.3 g SFA 21.3 g Cukry 152.8 g Sól 9.1 g Błonnik 30.3 g	Pasta z pieczonych warzyw L/N 120.0g Brokuły gotowane W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 35.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	Zupa buraczkowa L/N 350.0g (9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy L/N 80.0g (1, 7) Dyńia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 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 drobiowa 70.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus 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 -

Czwartek 2024-07-11	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>5-ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2668.0 kcal B 119.4 g T 86.0 g W 377.8 g SFA 38.3 g Cukry 130.8 g Sól 10.4 g Błonnik 45.3 g</p>	<p>Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) rzodkiewka 90.00g; szynka wieprzowa 70.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) miód pszczeli 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kisiel owocowy 150.0g morele 50.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa L/N 350.0g (7, 9) Potrawka drobiowa P/C 200.0g (1, 7, 9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Salata w sosie jogurtowo- ziołowym L/N 100.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1)</p>	<p>chrupki kukurydziane 15.00g;</p>	<p>Jajecznica z 2 jaj P/C/L 116.0g (3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona świeża 90.00g; szynka drobiowa 70.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g;</p>
<p>5-ostr Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 3049.9 kcal B 140.1 g T 95.9 g W 441.2 g SFA 43.4 g Cukry 79.5 g Sól 9.9 g Błonnik 66.1 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) rzodkiewka 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ser topiony 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kisiel owocowy 150.0g morele 50.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa L/N 350.0g (7, 9) Potrawka drobiowa P/C 200.0g (1, 7, 9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Salata w sosie jogurtowo- ziołowym L/N 100.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur 200.00g; (1)</p>	<p>wafle ryżowe 30.00g;</p>	<p>Jajecznica z 2 jaj P/C/L 116.0g (3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; szynka drobiowa 70.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)</p>
<p>5-ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2523.0 kcal B 122.6 g T 69.4 g W 374.0 g SFA 31.6 g Cukry 124.6 g Sól 10.6 g Błonnik 41.7 g</p>	<p>Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; szynka wieprzowa 70.00g; kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) miód pszczeli 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kisiel owocowy 150.0g jablko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa L/N 350.0g (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) kalafior gotowany W 100.00g;</p>		<p>Jajecznica z 2 jaj P/C/L 116.0g (3, 7) Brokuły gotowane W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 70.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g;</p>
<p>5-ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2432.2 kcal B 123.2 g T 58.2 g W 376.7 g SFA 26.8 g Cukry 126.1 g Sól 10.4 g Błonnik 43.0 g</p>	<p>Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; szynka wieprzowa 70.00g; kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) miód pszczeli 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kisiel owocowy 150.0g jablko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa L/N 350.0g (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) kalafior gotowany W 100.00g;</p>		<p>Omlet z białek jaj ze szpinakiem i pomidorem L/N 200.0g (3) Brokuły gotowane W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 70.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g;</p>

Piątek 2024-07-12

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
5-ostr PODSTAWOWA Razem E: 3206.3 kcal B 154.0 g T 81.6 g W 490.0 g SFA 38.9 g Cukry 136.7 g Sól 10.0 g Błonnik 44.9 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 120.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 200.00g; (7) banan 115.00g;	Zupa pomidorowa L/N 350.0g (7, 9) Sandacz pieczony W 100.0g (4) Sos cytrynowo- ziołowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ryż biały, gotowany 50.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)	sucharki 20.00g; (1)	Pełnoziarnisty makaron z sosem pieczarkowym z włoszczyzną oraz pieczonym filetem z kurczaka P/C 350.0g (1, 7, 9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny, wędlina, rzodkiewka 135.0g (1, 7)
5-ostr Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2957.1 kcal B 150.5 g T 70.1 g W 460.6 g SFA 28.7 g Cukry 91.7 g Sól 8.9 g Błonnik 53.3 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 120.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	kefir, 2% tłuszczu 200.00g; (7) brzoskwinia 89.00g;	Zupa pomidorowa L/N 350.0g (7, 9) Sandacz pieczony W 100.0g (4) Sos koperkowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ryż brązowy 50.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	Podpłomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	Pełnoziarnisty makaron z sosem pieczarkowym z włoszczyzną oraz pieczonym filetem z kurczaka P/C 350.0g (1, 7, 9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C chleb razowy, masło, wędlina, rzodkiewka 135.0g (1, 7)
5-ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2414.2 kcal B 132.7 g T 54.8 g W 367.7 g SFA 25.5 g Cukry 127.5 g Sól 9.3 g Błonnik 37.9 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 120.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	Zupa pomidorowa L/N 350.0g (7, 9) Sandacz pieczony W 100.0g (4) Sos ziołowy L/N 80.0g (1, 7) Seler z pietruszką gotowany z olejem W 150.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ryż biały, gotowany 50.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Makaron z sosem lekkim z włoszczyzną z pieczonym kurczakiem L/N 350.0g (1, 7, 9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L wędlina 93.0g (1, 7)
5-ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2339.4 kcal B 132.7 g T 46.5 g W 367.6 g SFA 20.0 g Cukry 127.4 g Sól 9.3 g Błonnik 37.9 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 120.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	Zupa pomidorowa L/N 350.0g (7, 9) Sandacz pieczony W 100.0g (4) Sos ziołowy L/N 80.0g (1, 7) Seler z pietruszką gotowany z olejem W 150.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ryż biały, gotowany 50.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Makaron z sosem lekkim z włoszczyzną z pieczonym kurczakiem L/N 350.0g (1, 7, 9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L wędlina 93.0g (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 -