

Sobota 2024-09-07

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
2.3 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2772.6 kcal B 151.9 g T 96.8 g W 342.2 g SFA 46.4 g Cukry 132.2 g Sól 11.6 g Błonnik 32.1 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) cukinia pieczona W 50.00g; bulki grahamki 50.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) rukola 10.00g; cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9) nektarynka 100.00g;	Zupa brokułowa L/N 300.0g (7, 9) Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1) serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)	biszkopty 30.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) pomidor czerwony 50.00g; 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)
2.3 ostr Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2396.0 kcal B 114.3 g T 83.6 g W 317.0 g SFA 38.1 g Cukry 87.4 g Sól 10.0 g Błonnik 38.4 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) bulki grahamki 50.00g; (1) cukinia pieczona W 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) rukola 10.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9) nektarynka 100.00g;	Zupa brokułowa L/N 300.0g (7, 9) Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200.00g; (1) kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; pomidor czerwony 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda 10.00g; (10)	Kanapka C z serem twarogowym oraz sałata 105.0g (1, 7)
2.3 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2408.6 kcal B 142.4 g T 68.7 g W 319.0 g SFA 36.3 g Cukry 125.2 g Sól 8.1 g Błonnik 24.9 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) cukinia pieczona W 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) rukola 10.00g; cukier, biały 5.00g;	banan 120.00g;	Zupa brokułowa L/N 300.0g (7, 9) Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1) serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Buraczki tarte gotowane L/N 50.0g 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;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
2.3 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2408.6 kcal B 142.4 g T 68.7 g W 319.0 g SFA 36.3 g Cukry 125.2 g Sól 8.1 g Błonnik 24.9 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) cukinia pieczona W 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) rukola 10.00g; cukier, biały 5.00g;	banan 120.00g;	Zupa brokułowa L/N 300.0g (7, 9) Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1) serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Buraczki tarte gotowane L/N 50.0g 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;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)

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

Niedziela 2024-09-08

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>2.3 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2575.8 kcal B 102.4 g T 89.4 g W 361.7 g SFA 27.7 g Cukry 153.7 g Sól 9.2 g Błonnik 35.0 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) ogórek 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) szynka drobiowa 40.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kisiel owocowy 150.0g banan 120.00g;</p>	<p>Zupa dyniowa L/N 299.8g (7, 9) Surówka z marchewki i jabłka z olejem W 150.0g Salatka z pomidora b/s z koperkiem i olejem (b.pieprz.) 100.0g Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Filet z kurczaka na parze W 101.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>	<p>herbatniki 30.00g; (1, 6, 7)</p>	<p>Brokuły gotowane W 50.0g Salatka jarzynowa P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>
<p>2.3 ostr Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2429.5 kcal B 101.4 g T 98.0 g W 308.5 g SFA 33.3 g Cukry 91.3 g Sól 11.2 g Błonnik 45.4 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 50.00g; szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kisiel owocowy bez cukru 150.0g kiwi 100.00g;</p>	<p>Zupa dyniowa L/N 299.8g (7, 9) Surówka z marchewki i jabłka z olejem W 150.0g Salatka z pomidora b/s z koperkiem i olejem (b.pieprz.) 100.0g Sos pietruszkowy C 80.0g (1, 7) Filet z kurczaka na parze W 101.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g;</p>	<p>Brokuły gotowane W 50.0g Salatka jarzynowa P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)</p>
<p>2.3 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 1917.7 kcal B 93.6 g T 45.0 g W 299.4 g SFA 23.3 g Cukry 120.7 g Sól 8.1 g Błonnik 29.6 g</p>	<p>Szpinak gotowany z olejem W 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 40.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa dyniowa L/N 299.8g (7, 9) Filet z kurczaka na parze W 101.0g Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 100.00g;</p>		<p>Brokuły gotowane W 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>
<p>2.3 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 1917.7 kcal B 93.6 g T 45.0 g W 299.4 g SFA 23.3 g Cukry 120.7 g Sól 8.1 g Błonnik 29.6 g</p>	<p>Szpinak gotowany z olejem W 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 40.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa dyniowa L/N 299.8g (7, 9) Marchew gotowana W 150.0g Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Filet z kurczaka na parze W 101.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 100.00g;</p>		<p>Brokuły gotowane W 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>

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

Poniedziałek 2024-09-09	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>2.3 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2748.7 kcal B 111.1 g T 93.9 g W 387.2 g SFA 41.6 g Cukry 101.7 g Sól 7.8 g Błonnik 35.0 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>kajzerki 50.00g; (1)</p> <p>papryka czerwona świeża 50.00g;</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>szynka drobiowa 40.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p> <p>brzoskwinia 100.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa L/N 299.9g (7, 9)</p> <p>Pulpety drobiowo- wieprzowe 100.0g (1, 3)</p> <p>Sos potrawkowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>kasza pęczak gotowana 200.00g; (1)</p> <p>ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)</p>	<p>wafle ryżowe wielozłaziste 30.00g; (11)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ser, gouda tłusty 60.00g; (7)</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>pomidor czerwony 50.00g;</p> <p>sałata masłowa 10.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka P chleb pszenny, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)</p>
<p>2.3 ostr Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2591.2 kcal B 108.5 g T 91.4 g W 360.6 g SFA 39.9 g Cukry 75.8 g Sól 8.1 g Błonnik 43.5 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>bułki grahamki 50.00g; (1)</p> <p>papryka czerwona świeża 50.00g;</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>szynka drobiowa 40.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p> <p>brzoskwinia 100.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa L/N 299.9g (7, 9)</p> <p>Pulpety drobiowo- wieprzowe 100.0g (1, 3)</p> <p>Sos potrawkowy C 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>kasza pęczak gotowana 200.00g; (1)</p> <p>Pieczyno chrupkie WAZA 21.00g; (1)</p>	<p>wafle ryżowe wielozłaziste 30.00g; (11)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1)</p> <p>ser, gouda tłusty 60.00g; (7)</p> <p>pomidor czerwony 50.00g;</p> <p>sałata masłowa 10.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb razowy, masło, wędlina, roszponka 125.0g (1, 7)</p>
<p>2.3 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2541.5 kcal B 98.1 g T 78.3 g W 375.6 g SFA 38.2 g Cukry 114.5 g Sól 10.0 g Błonnik 27.4 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>kajzerki 50.00g; (1)</p> <p>cukinia pieczona W 50.00g;</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>szynka drobiowa 40.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 120.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa L/N 299.9g (7, 9)</p> <p>Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3)</p> <p>Sos potrawkowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Dynia duszona z olejem W 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p> <p>ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)</p>		<p>Pietruszka gotowany z olejem W 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g;</p> <p>serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7)</p> <p>chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>sałata masłowa 10.00g;</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka P chleb pszenny, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)</p>
<p>2.3 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2466.7 kcal B 98.0 g T 70.1 g W 375.5 g SFA 32.7 g Cukry 114.4 g Sól 10.0 g Błonnik 27.4 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>kajzerki 50.00g; (1)</p> <p>cukinia pieczona W 50.00g;</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>szynka drobiowa 40.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 120.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa L/N 299.9g (7, 9)</p> <p>Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3)</p> <p>Sos potrawkowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Dynia duszona z olejem W 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p> <p>ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)</p>		<p>Pietruszka gotowany z olejem W 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g;</p> <p>serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7)</p> <p>chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>sałata masłowa 10.00g;</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka P chleb pszenny, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)</p>

Wtorek 2024-09-10

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>2.3 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2975.3 kcal B 139.0 g T 90.6 g W 420.8 g SFA 38.1 g Cukry 168.1 g Sól 10.6 g Błonnik 39.5 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) hummus klasyczny 70.00g; (11) chleb pszenny 50.00g; (1) ogórek kiszony 50.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) banan 120.00g;</p>	<p>Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9) Rolada z indyka z marchewką i pietruszką - pieczony W 100.0g Sos koperkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>	<p>Podplomyki bez cukru 30.00g; (1, 3)</p>	<p>Brokuły gotowane W 50.0g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g;</p>
<p>2.3 ostr Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2817.4 kcal B 121.9 g T 100.8 g W 377.8 g SFA 43.7 g Cukry 109.6 g Sól 10.1 g Błonnik 43.6 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) hummus klasyczny 70.00g; (11) ogórek kiszony 50.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) kiwi 100.00g;</p>	<p>Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9) Rolada z indyka z marchewką i pietruszką - pieczony W 100.0g Sos koperkowy C 80.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7) makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 100.00g; (1)</p>	<p>Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</p>	<p>Brokuły gotowane W 50.0g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)</p>
<p>2.3 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2457.7 kcal B 129.3 g T 65.2 g W 355.1 g SFA 33.8 g Cukry 148.5 g Sól 9.8 g Błonnik 34.2 g</p>	<p>Seler gotowany z olejem W 50.0g (9) Pasta z pieczonych warzyw na oleju L/N 70.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa pomidorowa L/N 300.0g (7, 9) Rolada z indyka z marchewką i pietruszką - pieczony W 100.0g Sos koperkowy P/L/N 80.0g (1, 7) 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)</p>		<p>Brokuły gotowane W 50.0g 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;</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g;</p>
<p>2.3 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2382.9 kcal B 129.2 g T 57.0 g W 355.0 g SFA 28.4 g Cukry 148.4 g Sól 9.8 g Błonnik 34.2 g</p>	<p>Seler gotowany z olejem W 50.0g (9) Pasta z pieczonych warzyw na oleju L/N 70.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa pomidorowa L/N 300.0g (7, 9) Rolada z indyka z marchewką i pietruszką - pieczony W 100.0g Sos koperkowy P/L/N 80.0g (1, 7) 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)</p>		<p>Brokuły gotowane W 50.0g 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;</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g;</p>

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

Środa 2024-09-11

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
2.3 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2790.6 kcal B 121.6 g T 84.6 g W 405.3 g SFA 27.9 g Cukry 109.8 g Sól 8.1 g Błonnik 39.7 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) ogórek 50.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) miód pszczeni (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Pudding chia z musem truskawkowym P/C (b.cukru) 150.0g (7) jablko 100.00g;	Zupa ziemniaczana L/N 299.9g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos własny lekki (b.pieprz) L/N 80.0g (7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Surówka wielowarzywna P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1)	sucharki 30.00g; (1)	Pancakes P/L (4 szt.por.) 250.0g (1, 3, 7) Sos jogurtowo- owocowy W 80.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)
2.3 ostr Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2296.3 kcal B 125.6 g T 74.2 g W 305.3 g SFA 23.7 g Cukry 88.2 g Sól 11.3 g Błonnik 55.2 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) bułki grahamki 50.00g; (1) ogórek 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Pudding chia z musem truskawkowym P/C (b.cukru) 150.0g (7) jablko 100.00g;	Zupa ziemniaczana L/N 299.9g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos własny lekki (b.pieprz) C 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Surówka wielowarzywna P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1)	sok pomidorowy 300.00g;	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)
2.3 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2480.0 kcal B 111.3 g T 67.5 g W 375.7 g SFA 25.1 g Cukry 104.0 g Sól 8.7 g Błonnik 33.9 g	Pietruszka gotowany z olejem W 50.0g 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) miód pszczeni (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Zupa ziemniaczana L/N 300.1g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos własny lekki (b.pieprz) L/N 80.0g (7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Marchew gotowana W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1)		Pancakes P/L (4 szt.por.) 250.0g (1, 3, 7) Sos jogurtowo- owocowy W 80.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)
2.3 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2405.2 kcal B 111.3 g T 59.3 g W 375.7 g SFA 19.6 g Cukry 104.0 g Sól 8.7 g Błonnik 33.9 g	Pietruszka gotowany z olejem W 50.0g 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) miód pszczeni (1szt.) 25.00g; cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Zupa ziemniaczana L/N 300.1g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos własny lekki (b.pieprz) L/N 80.0g (7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Marchew gotowana W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1)		Pancakes P/L (4 szt.por.) 250.0g (1, 3, 7) Sos jogurtowo- owocowy W 80.0g (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 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 2024-09-12

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>2.3 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2649.4 kcal B 116.7 g T 89.2 g W 361.3 g SFA 42.2 g Cukry 126.7 g Sól 9.3 g Błonnik 33.8 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>papryka czerwona świeża 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g; śliwki świeże 100.00g;</p>	<p>Sos pomidorowy L/N 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Surówka z białej kapusty z koperkiem P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Zupa buraczkowa L/N 300.0g (9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; filety z kurczaka pieczony 100.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>	<p>chrupki kukurydziane 30.00g;</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3)</p> <p>szynka wieprzowa 50.00g; pomidor czerwony 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>maślanka naturalna W 200.00g; (7)</p>
<p>2.3 ostr Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2468.9 kcal B 119.6 g T 78.4 g W 341.5 g SFA 32.6 g Cukry 87.9 g Sól 9.8 g Błonnik 42.5 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>serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1)</p> <p>papryka czerwona świeża 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g; śliwki świeże 100.00g;</p>	<p>Zupa buraczkowa L/N 300.0g (9)</p> <p>Sos pomidorowy C 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Surówka z białej kapusty z koperkiem P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; filety z kurczaka pieczony 100.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)</p>	<p>wafle ryżowe wielozłazniaste 30.00g; (11)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1)</p> <p>jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3)</p> <p>szynka wieprzowa 50.00g; pomidor czerwony 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, ser twarogowy, pomidor 138.0g (1, 7)</p>
<p>2.3 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2647.3 kcal B 119.5 g T 86.9 g W 360.8 g SFA 43.1 g Cukry 128.6 g Sól 10.3 g Błonnik 25.7 g</p>	<p>Seler gotowany z olejem W 50.0g (9)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 120.00g;</p>	<p>Zupa buraczkowa L/N 300.0g (9)</p> <p>Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Dynia duszona z olejem W 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; filety z kurczaka pieczony 100.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>		<p>Szpinak gotowany z olejem W 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>jaja gotowane (1szt.por.) 100.00g; (3)</p> <p>szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>maślanka naturalna W 200.00g; (7)</p>
<p>2.3 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2572.5 kcal B 119.4 g T 78.6 g W 360.7 g SFA 37.6 g Cukry 128.5 g Sól 10.3 g Błonnik 25.7 g</p>	<p>Seler gotowany z olejem W 50.0g (9)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 120.00g;</p>	<p>Zupa buraczkowa L/N 300.0g (9)</p> <p>Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Dynia duszona z olejem W 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; filety z kurczaka pieczony 100.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>		<p>Szpinak gotowany z olejem W 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>jaja gotowane (1szt.por.) 100.00g; (3)</p> <p>szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>maślanka naturalna W 200.00g; (7)</p>

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

Piątek 2024-09-13

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
2.3 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2551.1 kcal B 116.6 g T 72.3 g W 378.9 g SFA 30.4 g Cukry 146.1 g Sól 10.5 g Błonnik 37.0 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) pasztet pieczony P/C 70.00g; chleb graham 50.00g; (1) ogórek 50.00g; kajzerki 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Koktajl brzoskwiiniowy P/C (b.cukru) 250.0g (7) jablko 100.00g;	Zupa krupnik W 300.0g (1, 6, 9) Pulpety rybne (b.pieprz.) 100.0g (3, 4) Sos warzywny (włoszczyzna) P/L/N 80.0g (1, 9) Surówka coleslaw P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; papryka czerwona świeża 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g
2.3 ostr Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2354.7 kcal B 103.6 g T 67.3 g W 357.8 g SFA 26.2 g Cukry 104.3 g Sól 11.8 g Błonnik 47.6 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) pasztet pieczony P/C 70.00g; bulki grahamki 50.00g; (1) ogórek 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)	Koktajl brzoskwiiniowy P/C (b.cukru) 250.0g (7) jablko 100.00g;	Zupa krupnik W 300.0g (1, 6, 9) Pulpety rybne (b.pieprz.) 100.0g (3, 4) Sos warzywny (włoszczyzna) C 80.0g (1, 9) Surówka coleslaw P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g; kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; papryka czerwona świeża 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, sałata 98.0g (1, 7)
2.3 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2328.3 kcal B 107.1 g T 54.6 g W 370.9 g SFA 24.9 g Cukry 129.1 g Sól 8.8 g Błonnik 32.5 g	Pasta drobiowa z warzywami na oleju L/N 70.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) kalafior gotowany W 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 120.00g;	Zupa krupnik W 300.0g (1, 6, 9) Pulpety rybne (b.pieprz.) 100.0g (3, 4) Sos warzywny (włoszczyzna) P/L/N 80.0g (1, 9) Brokuły gotowane W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Pietruszka gotowany z olejem W 50.0g 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;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g
2.3 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2253.5 kcal B 107.1 g T 46.3 g W 370.8 g SFA 19.4 g Cukry 129.0 g Sól 8.8 g Błonnik 32.5 g	Pasta drobiowa z warzywami na oleju L/N 70.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) kalafior gotowany W 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) cukier, biały 5.00g;	banan 120.00g;	Zupa krupnik W 300.0g (1, 6, 9) Pulpety rybne (b.pieprz.) 100.0g (3, 4) Sos warzywny (włoszczyzna) P/L/N 80.0g (1, 9) Brokuły gotowane W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Pietruszka gotowany z olejem W 50.0g 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;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g

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 -