

Sobota 2024-12-07

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
3.5 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2561,6 kcal B 137.5 g T 70.9 g W 365.2 g SFA 31.6 g Cukry 154.1 g Sól 9.3 g Błonnik 36.0 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) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g banan 100.00g;	Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) zupa barszcz ukraiński 350.00g; (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)	biszkopty 30.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) polędwica sopocka 50.00g; (6) chleb pszenny 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
3.5 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2444.5 kcal B 136.9 g T 71.1 g W 333.5 g SFA 31.5 g Cukry 95.4 g Sól 10.5 g Błonnik 41.9 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) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g kiwi 100.00g;	Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Zupa barszcz czerwony P/C 350.00g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7) ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; polędwica sopocka 50.00g; (6) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, rukola 103.0g (1, 7)
3.5 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2393.6 kcal B 136.4 g T 65.5 g W 327.5 g SFA 33.4 g Cukry 131.0 g Sól 7.7 g Błonnik 26.3 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) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa koperkowa z ryżem L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; polędwica sopocka 50.00g; (6) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
3.5 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2325.3 kcal B 130.2 g T 52.5 g W 346.0 g SFA 26.4 g Cukry 160.0 g Sól 7.6 g Błonnik 26.7 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) dżem owocowy (2szt.) 50.00g; cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa koperkowa z ryżem L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; polędwica sopocka 50.00g; (6) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (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 2024-12-08	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>3.5 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 3152.9 kcal B 132.1 g T 134.2 g W 373.4 g SFA 41.4 g Cukry 153.7 g Sól 11.0 g Błonnik 36.1 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka gotowana drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>galaretka owocowa, na wodzie 150.00g; jabłko 100.00g;</p>	<p>Rosół 299.9g (9) Pieczeń drobiowo- wieprzowa L/N (b.pieprz.) 101.0g Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Surówka z czarnej rzepy 150.0g (3, 10) Koktajl gruszkowy C/P (b.cukru) 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>	<p>herbatniki 30.00g; (1, 6, 7)</p>	<p>Salatka warzywna (brokuł, marchew, ziemniak gotowane) z olejem z bazylią (b.pieprz.) 200.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek 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;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>
<p>3.5 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 3085.1 kcal B 127.3 g T 126.7 g W 385.9 g SFA 37.2 g Cukry 106.5 g Sól 9.8 g Błonnik 52.2 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 gotowana drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7) jabłko 100.00g;</p>	<p>Rosół 299.9g (9) Pieczeń drobiowo- wieprzowa L/N (b.pieprz.) 101.0g Sos pomidorowy C 80.0g (1, 7, 9) Surówka z czarnej rzepy 150.0g (3, 10) Koktajl gruszkowy C/P (b.cukru) 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty 100.00g; (1)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>	<p>Salatka warzywna (brokuł, marchew, ziemniak gotowane) z olejem z bazylią (b.pieprz.) 200.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; ser, gouda tłusty 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C z serem twarogowym oraz salata 105.0g (1, 7)</p>
<p>3.5 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2522.0 kcal B 129.9 g T 74.5 g W 353.1 g SFA 32.8 g Cukry 122.2 g Sól 12.6 g Błonnik 36.6 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; szynka gotowana drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Rosół 299.9g (9) Pieczeń drobiowo- wieprzowa L/N (b.pieprz.) 101.0g Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Dyńia duszona z olejem W 150.0g Koktajl gruszkowy C/P (b.cukru) 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>		<p>Salatka warzywna (brokuł, marchew, ziemniak gotowane) z olejem z bazylią (b.pieprz.) 200.0g Bukiet warzyw gotowanych W 90.0g</p> <p>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;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>
<p>3.5 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2447.2 kcal B 129.8 g T 66.2 g W 353.1 g SFA 27.3 g Cukry 122.2 g Sól 12.6 g Błonnik 36.6 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; szynka gotowana drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Rosół 299.9g (9) Pieczeń drobiowo- wieprzowa L/N (b.pieprz.) 101.0g Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Dyńia duszona z olejem W 150.0g Koktajl gruszkowy C/P (b.cukru) 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>		<p>Salatka warzywna (brokuł, marchew, ziemniak gotowane) z olejem z bazylią (b.pieprz.) 200.0g Bukiet warzyw gotowanych W 90.0g</p> <p>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;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>

Poniedziałek 2024-12-09	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>3.5 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2716.9 kcal B 110.8 g T 87.5 g W 390.9 g SFA 37.9 g Cukry 119.3 g Sól 9.2 g Błonnik 41.2 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; mozzarella 70.00g; (7) miód pszczeli (2szt.) 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) gruszka 100.00g;</p>	<p>Zupa grochowa 350.0g (9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Marchew gotowana W 100.0g Pełnoziarniste naleśniki z ze szpinakiem i fetą (2szt.) 300.0g (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g;</p>	<p>krakersy, solone 30.00g; (1)</p>	<p>Pasta mięsna 70.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>
<p>3.5 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2431.3 kcal B 105.6 g T 82.2 g W 340.5 g SFA 34.0 g Cukry 92.3 g Sól 9.5 g Błonnik 46.5 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) szynka drobiowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) gruszka 100.00g;</p>	<p>Zupa grochowa 350.0g (9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Marchew gotowana W 100.0g Pełnoziarniste naleśniki z ze szpinakiem i fetą (2szt.) 300.0g (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g;</p>	<p>Podpłomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</p>	<p>Pasta mięsna 70.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)</p>
<p>3.5 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2508.3 kcal B 116.6 g T 84.9 g W 334.2 g SFA 37.9 g Cukry 109.0 g Sól 6.5 g Błonnik 29.8 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; mozzarella 70.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) miód pszczeli (2szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa brokułowa L/N 350.0g (7, 9) Marchew gotowana W 150.0g Pietruszka gotowany z olejem W 100.0g pierogi z mięsem (5szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g;</p>		<p>Pasta mięsna 70.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>
<p>3.5 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2508.3 kcal B 116.6 g T 84.9 g W 334.2 g SFA 37.9 g Cukry 109.0 g Sól 6.5 g Błonnik 29.8 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; mozzarella 70.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) miód pszczeli (2szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa brokułowa L/N 350.0g (7, 9) Marchew gotowana W 150.0g Pietruszka gotowany z olejem W 100.0g pierogi z mięsem (5szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g;</p>		<p>Pasta mięsna 70.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>

Wtorek 2024-12-10

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>3.5 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2870.2 kcal B 124.1 g T 98.9 g W 389.9 g SFA 39.5 g Cukry 156.2 g Sól 9.3 g Błonnik 39.9 g</p>	<p>Pasta twarogowa z groszkiem i koperkiem 50.0g (7)</p> <p>Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>szynka sołtysa 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>banan 100.00g;</p>	<p>Schab duszony W 101.0g</p> <p>Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Surówka z białej kapusty z koperkiem P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Zupa kapuśniak P/C 350.0g (9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p> <p>ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>	<p>chrupki kukurydziane 30.00g;</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g;</p> <p>jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3)</p> <p>papryka czerwona świeża 90.00g;</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>ser, gouda tłusty 20.00g; (7)</p> <p>sałata lodowa 10.00g;</p> <p>majonez 10.00g; (3, 10)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>
<p>3.5 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2629.1 kcal B 128.1 g T 93.8 g W 340.4 g SFA 33.6 g Cukry 115.4 g Sól 10.5 g Błonnik 46.9 g</p>	<p>Pasta twarogowa z groszkiem i koperkiem 50.0g (7)</p> <p>Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (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 sołtysa 40.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p> <p>kiwi 100.00g;</p>	<p>Zupa kapuśniak P/C 350.0g (9)</p> <p>Schab duszony W 101.0g</p> <p>Sos pieczeniowy C 80.0g (1, 7)</p> <p>Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p> <p>Pieczyno chrupkie WAZA 21.00g; (1)</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1)</p> <p>jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3)</p> <p>papryka czerwona świeża 90.00g;</p> <p>ser, gouda tłusty 20.00g; (7)</p> <p>sałata lodowa 10.00g;</p> <p>majonez 10.00g; (3, 10)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)</p>
<p>3.5 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2671.2 kcal B 118.5 g T 79.0 g W 383.7 g SFA 39.4 g Cukry 160.1 g Sól 6.9 g Błonnik 26.5 g</p>	<p>Buraczki tarte gotowane L/N 90.0g</p> <p>Pasta twarogowa z groszkiem i koperkiem 50.0g (7)</p> <p>Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>szynka sołtysa 40.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa z cukinii z kaszą jęczmienną 350.0g (1, 7)</p> <p>Schab duszony W 101.0g</p> <p>Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p> <p>kalafior gotowany W 150.00g;</p> <p>ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3)</p> <p>ricotta 35.00g; (7)</p> <p>sałata lodowa 20.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok owocowy 300.00g;</p>
<p>3.5 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2601.6 kcal B 113.9 g T 74.2 g W 381.2 g SFA 34.9 g Cukry 158.1 g Sól 8.0 g Błonnik 25.9 g</p>	<p>Buraczki tarte gotowane L/N 90.0g</p> <p>Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>szynka sołtysa 40.00g;</p> <p>mozzarella 35.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa z cukinii z kaszą jęczmienną 350.0g (1, 7)</p> <p>Schab duszony W 101.0g</p> <p>Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p> <p>kalafior gotowany W 150.00g;</p> <p>ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>		<p>Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju L/N (b.pieprz.) 70.0g (3)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>ricotta 35.00g; (7)</p> <p>sałata lodowa 20.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok owocowy 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 2024-12-11

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>3.5 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2719.8 kcal B 118.8 g T 103.2 g W 356.2 g SFA 40.3 g Cukry 112.2 g Sól 12.6 g Błonnik 37.3 g</p>	<p>Paszтет z cukinii i strączków P/C 100.0g (3, 7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kisiel owocowy 150.0g mandarynki 100.00g;</p>	<p>Zupa koperkowa 350.0g (7, 9) Pulpety wołowe W 100.0g (1) Sos własny lekki (b.pieprz) P/L/N 80.0g (7, 9) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Brokuły gotowane W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1)</p>	<p>wafle ryżowe wielozłazniste 30.00g; (11)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda (1 szt.) 10.00g; (10) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Skyr naturalny 140.00g; (7)</p>
<p>3.5 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2583.8 kcal B 111.1 g T 95.7 g W 347.1 g SFA 37.7 g Cukry 87.3 g Sól 13.0 g Błonnik 44.7 g</p>	<p>Paszтет z cukinii i strączków P/C 100.0g (3, 7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kisiel owocowy bez cukru 150.0g mandarynki 100.00g;</p>	<p>Zupa koperkowa 350.0g (7, 9) Pulpety wołowe W 100.0g (1) Sos własny lekki (b.pieprz) C 80.0g (1, 7, 9) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Brokuły gotowane W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1)</p>	<p>wafle ryżowe wielozłazniste 30.00g; (11)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; mozzarella 35.00g; (7) musztarda (1 szt.) 10.00g; (10) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C z serem twarogowym oraz ogórkiem 125.0g (1, 7)</p>
<p>3.5 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2234.7 kcal B 112.6 g T 62.2 g W 324.0 g SFA 27.8 g Cukry 102.2 g Sól 12.5 g Błonnik 37.7 g</p>	<p>Marchew gotowana W 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) szynka białko (drobiowa) 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jablko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa L/N 350.0g (7, 9) Sos własny lekki (b.pieprz) P/L/N 80.0g (7, 9) Brokuły gotowane W 150.0g Pulpety wołowe W 100.0g (1) Seler gotowany z olejem W 100.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka gotowana wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Skyr naturalny 140.00g; (7)</p>
<p>3.5 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2159.9 kcal B 112.5 g T 54.0 g W 323.9 g SFA 22.3 g Cukry 102.1 g Sól 12.5 g Błonnik 37.7 g</p>	<p>Marchew gotowana W 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) szynka białko (drobiowa) 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jablko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa L/N 350.0g (7, 9) Sos własny lekki (b.pieprz) P/L/N 80.0g (7, 9) Brokuły gotowane W 150.0g Pulpety wołowe W 100.0g (1) Seler gotowany z olejem W 100.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka gotowana wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Skyr naturalny 140.00g; (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 laktazą), 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 2024-12-12	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
3.5 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2348.2 kcal B 107.0 g T 61.5 g W 361.1 g SFA 26.9 g Cukry 115.7 g Sól 8.0 g Błonnik 38.4 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) Polędwica drobiowa 40.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) gruszka 100.00g;	Zupa kalafiorowa P/C 350.0g (7, 9) Filet z indyka na parze W (b.piep.) 100.0g Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z selera P/C 150.0g (3, 9, 10) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	Salatka makaronowa pełnoziarnista z cukinią i pieczonym kurczakiem w sosie jogurtowo-ziolowym P/C 300.0g (1, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)
3.5 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2246.6 kcal B 117.6 g T 62.9 g W 324.7 g SFA 27.3 g Cukry 94.7 g Sól 8.1 g Błonnik 42.8 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; Polędwica drobiowa 40.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) gruszka 100.00g;	Zupa kalafiorowa P/C 350.0g (7, 9) Filet z indyka na parze W (b.piep.) 100.0g Sos pietruszkowy C 80.0g (1, 7) Surówka z selera P/C 150.0g (3, 9, 10) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g; Skyr naturalny 140.00g; (7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	Salatka makaronowa pełnoziarnista z cukinią i pieczonym kurczakiem w sosie jogurtowo-ziolowym P/C 300.0g (1, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, sałata 98.0g (1, 7)
3.5 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2102.9 kcal B 107.5 g T 44.7 g W 332.6 g SFA 22.9 g Cukry 108.2 g Sól 7.7 g Błonnik 25.3 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; Polędwica drobiowa 40.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa buraczkowa L/N 350.0g (9) Filet z indyka na parze W (b.piep.) 100.0g Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)		Salatka makaronowa z cukinią i pieczonym kurczakiem w sosie jogurtowo-ziolowym L/N (b.pieprz.) 300.0g (1, 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)
3.5 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2102.9 kcal B 107.5 g T 44.7 g W 332.6 g SFA 22.9 g Cukry 108.2 g Sól 7.7 g Błonnik 25.3 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; Polędwica drobiowa 40.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa buraczkowa L/N 350.0g (9) Filet z indyka na parze W (b.piep.) 100.0g Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)		Salatka makaronowa z cukinią i pieczonym kurczakiem w sosie jogurtowo-ziolowym L/N (b.pieprz.) 300.0g (1, 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)

Piątek 2024-12-13	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>3.5 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2732.1 kcal B 120.3 g T 96.1 g W 363.7 g SFA 36.7 g Cukry 150.5 g Sól 9.8 g Błonnik 37.2 g</p>	<p>Twarożek orzechowy P/C (b.cuk.) 120.0g (5, 7)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>papryka czerwona świeża 90.00g;</p> <p>kajzerki 50.00g; (1)</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>dżem owocowy (1szt.) 25.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok owocowy 300.00g;</p> <p>pomarańcza 100.00g;</p>	<p>Żurek 350.0g (1, 7, 9, 10, 12)</p> <p>Sos ziołowy P/L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Pulpety rybne z lososiem (b.pieprz.) 100.0g (3, 4)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>	<p>Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g;</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>schab wieprzowy (wędlina) 50.00g;</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>
<p>3.5 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2726.8 kcal B 131.2 g T 107.8 g W 331.6 g SFA 42.6 g Cukry 82.9 g Sól 13.4 g Błonnik 49.7 g</p>	<p>Twarożek orzechowy P/C (b.cuk.) 120.0g (5, 7)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p> <p>papryka czerwona świeża 90.00g;</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>bułki grahamki 50.00g; (1)</p> <p>szynka drobiowa 40.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g;</p> <p>pomarańcza 100.00g;</p>	<p>Żurek 350.0g (1, 7, 9, 10, 12)</p> <p>Pulpety rybne z lososiem (b.pieprz.) 100.0g (3, 4)</p> <p>Sos ziołowy C 80.0g (1, 7)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>	<p>Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 130.00g; (1)</p> <p>pomidor czerwony 90.00g;</p> <p>schab wieprzowy (wędlina) 50.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)</p>
<p>3.5 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2241.9 kcal B 108.0 g T 61.5 g W 330.6 g SFA 30.2 g Cukry 129.8 g Sól 9.7 g Błonnik 33.8 g</p>	<p>Brokuły gotowane W 90.0g</p> <p>Twarożek z koperkiem L/N 120.0g (7)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>kajzerki 50.00g; (1)</p> <p>dżem owocowy (1szt.) 25.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa szpinakowa L/N 350.0g (7, 9)</p> <p>Pulpety rybne z lososiem (b.pieprz.) 100.0g (3, 4)</p> <p>Sos ziołowy P/L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g</p> <p>Marchew gotowana W 100.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>pomidor b/s czerwony 90.00g;</p> <p>schab wieprzowy (wędlina) 50.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>
<p>3.5 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2241.9 kcal B 108.0 g T 61.5 g W 330.6 g SFA 30.2 g Cukry 129.8 g Sól 9.7 g Błonnik 33.8 g</p>	<p>Brokuły gotowane W 90.0g</p> <p>Twarożek z koperkiem L/N 120.0g (7)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>kajzerki 50.00g; (1)</p> <p>dżem owocowy (1szt.) 25.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa szpinakowa L/N 350.0g (7, 9)</p> <p>Pulpety rybne z lososiem (b.pieprz.) 100.0g (3, 4)</p> <p>Sos ziołowy P/L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g</p> <p>Marchew gotowana W 100.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>pomidor b/s czerwony 90.00g;</p> <p>schab wieprzowy (wędlina) 50.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>