

Sobota 2025-02-08

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
6.6 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2515.7 kcal B 92.6 g T 87.1 g W 358.0 g SFA 41.9 g Cukry 124.9 g Sól 6.4 g Błonnik 32.6 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; ser, gouda tłusty 60.00g; (7) bulki grahamki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g pomarańcza 100.00g;	Surówka z pekińskiej kapusty z brzoskwinią i olejem 150.0g Naleśniki z twarogiem P/L (2szt.por.) 150.0g (1, 3, 7) Zupa pomidorowa P/C 300.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)	chrupki kukurydziane 40.00g;	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
6.6 ostr Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2503.3 kcal B 108.7 g T 85.9 g W 347.2 g SFA 36.8 g Cukry 84.4 g Sól 7.6 g Błonnik 47.1 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; ser, gouda tłusty 60.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) bulki grahamki 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g pomarańcza 100.00g;	Surówka z pekińskiej kapusty z brzoskwinią i olejem 150.0g Pełnoziarniste naleśniki z twarogiem C (b. cukru) (2szt.por.) 300.0g (1, 3, 7) Zupa pomidorowa P/C 300.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 100.00g; (1) Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	wafle ryżowe wielozłaziste 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
6.6 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2517.5 kcal B 92.7 g T 75.2 g W 382.7 g SFA 38.4 g Cukry 141.4 g Sól 7.5 g Błonnik 23.8 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Dynia duszona z olejem W 150.0g Naleśniki z twarogiem P/L (2szt.por.) 300.0g (1, 3, 7) Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
6.6 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2517.5 kcal B 92.7 g T 75.2 g W 382.7 g SFA 38.4 g Cukry 141.4 g Sól 7.5 g Błonnik 23.8 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Dynia duszona z olejem W 150.0g Naleśniki z twarogiem P/L (2szt.por.) 300.0g (1, 3, 7) Zupa pomidorowa L/N 300.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 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 2025-02-09	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>6.6 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2610.9 kcal B 133.0 g T 86.4 g W 349.7 g SFA 37.7 g Cukry 130.6 g Sól 7.5 g Błonnik 41.5 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kisiel owocowy 150.0g gruszka 100.00g;</p>	<p>Pulpety drobiowo- wieprzowe 100.0g (1, 3) Sos koperkowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Rosół 300.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g;</p>	<p>biszkopty 30.00g; (1, 3)</p>	<p>Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 50.0g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>
<p>6.6 ostr Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2457.3 kcal B 128.4 g T 80.3 g W 330.0 g SFA 32.0 g Cukry 94.4 g Sól 10.2 g Błonnik 52.5 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; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) szynka eksportowa drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kisiel owocowy bez cukru 150.0g gruszka 100.00g;</p>	<p>Pulpety drobiowo- wieprzowe 100.0g (1, 3) Sos koperkowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Rosół 300.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1) makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 100.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>	<p>Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 70.0g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, sałata 115.0g (1, 7)</p>
<p>6.6 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2512.5 kcal B 137.1 g T 70.1 g W 351.0 g SFA 30.9 g Cukry 128.6 g Sól 9.7 g Błonnik 35.8 g</p>	<p>Pietruszka gotowany z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7) Pulpety drobiowo- wieprzowe 100.0g (1, 3) Rosół 300.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) kalafior gotowany W 150.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>		<p>Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 50.0g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>
<p>6.6 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2512.5 kcal B 137.1 g T 70.1 g W 351.0 g SFA 30.9 g Cukry 128.6 g Sól 9.7 g Błonnik 35.8 g</p>	<p>Pietruszka gotowany z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7) Rosół 300.0g (9) Pulpety drobiowo- wieprzowe 100.0g (1, 3) Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) kalafior gotowany W 150.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>		<p>Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 50.0g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>

Poniedziałek 2025-02-10	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>6.6 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2855.0 kcal B 108.4 g T 117.9 g W 358.9 g SFA 44.3 g Cukry 118.1 g Sól 12.2 g Błonnik 40.1 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>ogórek 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>hummus klasyczny 50.00g; (11)</p> <p>szynka gotowana drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Budyń śmietankowy (b.słodz.) 150.0g (7)</p> <p>jablko 100.00g;</p>	<p>Zupa brokułowa 350.0g (7, 9)</p> <p>Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9)</p> <p>Fasolka szparagowa zielona gotowana z olejem 100.0g</p> <p>Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; 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; parówki z szynki 80.00g; chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>mozzarella 35.00g; (7)</p> <p>musztarda 10.00g; (10)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>
<p>6.6 ostr Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2780.4 kcal B 114.2 g T 115.7 g W 341.2 g SFA 42.7 g Cukry 84.6 g Sól 10.4 g Błonnik 43.6 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p> <p>chleb graham 100.00g; (1)</p> <p>ogórek 90.00g;</p> <p>hummus klasyczny 50.00g; (11)</p> <p>szynka gotowana drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Budyń śmietankowy (b.słodz.) 150.0g (7)</p> <p>jablko 100.00g;</p>	<p>Zupa brokułowa 350.0g (7, 9)</p> <p>Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9)</p> <p>Fasolka szparagowa zielona gotowana z olejem 100.0g</p> <p>Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; 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 100.00g; (1)</p> <p>pomidor czerwony 90.00g; parówki z szynki 80.00g; mozzarella 35.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>musztarda 10.00g; (10)</p>	<p>Kanapka C z serem twarogowym oraz ogórkiem 125.0g (1, 7)</p>
<p>6.6 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2250.5 kcal B 103.1 g T 67.2 g W 326.7 g SFA 33.9 g Cukry 112.1 g Sól 12.4 g Błonnik 35.0 g</p>	<p>Marchew gotowana W 90.0g</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>szynka gotowana drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jablko pieczone 100.00g;</p>	<p>Dynia duszona z olejem W 150.0g</p> <p>Zupa brokułowa 350.0g (7, 9)</p> <p>Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9)</p> <p>Warzywa gotowane bukiet W 100.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; 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; szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>
<p>6.6 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2250.5 kcal B 103.1 g T 67.2 g W 326.7 g SFA 33.9 g Cukry 112.1 g Sól 12.4 g Błonnik 35.0 g</p>	<p>Marchew gotowana W 90.0g</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>szynka gotowana drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jablko pieczone 100.00g;</p>	<p>Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9)</p> <p>Dynia duszona z olejem W 150.0g</p> <p>Zupa brokułowa 350.0g (7, 9)</p> <p>Warzywa gotowane bukiet W 100.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; 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; szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>

Wtorek 2025-02-11

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
6.6 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2657,5 kcal B 128.8 g T 78.7 g W 385.7 g SFA 30.5 g Cukry 161.0 g Sól 7.5 g Błonnik 31.8 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 50.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) chleb graham 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) majonez 10.00g; (3, 10) cukier, biały 5.00g;	galaretka owocowa, na wodzie 150.00g; banan 100.00g;	Zupa barszcz czerwony P/C 350.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos potrawkowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Surówka z selera z jabłkiem P/C 150.0g (3, 9, 10) Koktajl truskawkowy W 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	herbatniki 30.00g; (1, 6, 7)	Ryż z sosem szpinakowym z pieczonym kurczakiem P/L/N 300.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i sałatą 115.0g (1, 7)
6.6 ostr Z OGR ŁATW PRZYŚW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2403.1 kcal B 126.9 g T 77.5 g W 318.1 g SFA 30.4 g Cukry 103.3 g Sól 7.3 g Błonnik 40.6 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 50.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) bulki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) majonez 10.00g; (3, 10)	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7) kiwi 100.00g;	Zupa barszcz czerwony P/C 350.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos potrawkowy C 80.0g (1, 7, 9) Surówka z selera z jabłkiem P/C 150.0g (3, 9, 10) Koktajl truskawkowy W (b.słodz.) 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)	Ryż brązowy z sosem szpinakowym z pieczonym kurczakiem C 300.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C chleb graham z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
6.6 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2159.0 kcal B 123.1 g T 49.8 g W 327.6 g SFA 25.6 g Cukry 121.5 g Sól 7.1 g Błonnik 26.7 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 50.0g (7) Brokuły gotowane W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa barszcz czerwony L/N 350.0g (7, 9) Sos potrawkowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Koktajl truskawkowy W 250.0g (7) Schab duszony W 101.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g;		Ryż z sosem szpinakowym z pieczonym kurczakiem P/L/N 300.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)
6.6 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2138.2 kcal B 124.1 g T 47.2 g W 327.3 g SFA 24.7 g Cukry 121.5 g Sól 7.7 g Błonnik 26.7 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 50.0g (7) Brokuły gotowane W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka staropolska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa barszcz czerwony L/N 350.0g (7, 9) Sos potrawkowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Koktajl truskawkowy W 250.0g (7) Schab duszony W 101.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g;		Ryż z sosem szpinakowym z pieczonym kurczakiem P/L/N 300.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)

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 2025-02-12

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
6.6 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2606.9 kcal B 105.0 g T 88.1 g W 372.4 g SFA 34.9 g Cukry 134.0 g Sól 11.0 g Błonnik 50.1 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek kiszony 90.00g; pasztet pieczony P/C 70.00g; 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;	Budyń śmietankowy (b.słodz.) 150.0g (7) mandarynki 100.00g;	Zupa jarzynowa z soczewicą i pomidorami P/C 349.8g (7, 9) Pieczeń rzymska 100.0g (1, 3) Sos pieczeniowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka coleslaw P/C 150.0g (3, 10) Marchew gotowana W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	Salatka jarzynowa tradycyjna 200.0g (3, 7, 9, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; szynka białko (drobiowa) 60.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Jogurt pitny z płatkami owsianymi owocowy produkt 250.00g; (1, 7)
6.6 ostr Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2464.6 kcal B 100.7 g T 85.6 g W 347.9 g SFA 33.5 g Cukry 94.0 g Sól 11.5 g Błonnik 52.1 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek kiszony 90.00g; pasztet pieczony P/C 70.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy (b.słodz.) 150.0g (7) mandarynki 100.00g;	Zupa jarzynowa z soczewicą i pomidorami P/C 349.9g (7, 9) Sos pieczeniowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka coleslaw P/C 150.0g (3, 10) Pieczeń rzymska 100.0g (1, 3) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	Salatka jarzynowa tradycyjna 200.0g (3, 7, 9, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; szynka białko (drobiowa) 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham z serem, masłem i salata 80.0g (1, 7)
6.6 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2305.6 kcal B 89.2 g T 59.3 g W 370.5 g SFA 27.9 g Cukry 125.6 g Sól 7.9 g Błonnik 32.6 g	Pasta drobiowa z warzywami na oleju L/N 70.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa dyniowa L/N 349.9g (7, 9) Sos pieczeniowy L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Pieczeń rzymska 100.0g (1, 3) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka białko (drobiowa) 60.00g; miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Jogurt pitny z płatkami owsianymi owocowy produkt 250.00g; (1, 7)
6.6 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2305.6 kcal B 89.2 g T 59.3 g W 370.5 g SFA 27.9 g Cukry 125.6 g Sól 7.9 g Błonnik 32.6 g	Pasta drobiowa z warzywami na oleju L/N 70.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa dyniowa L/N 349.9g (7, 9) Sos pieczeniowy L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Pieczeń rzymska 100.0g (1, 3) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka białko (drobiowa) 60.00g; miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Jogurt pitny z płatkami owsianymi owocowy produkt 250.00g; (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 2025-02-13	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
6.6 ostr PODSTAWOWA Razem E: 3038.1 kcal B 160.0 g T 102.1 g W 396.3 g SFA 43.9 g Cukry 156.7 g Sól 8.0 g Błonnik 43.3 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) schab wieprzowy (wędlina) 40.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g jabłko 100.00g;	Zupa kapuśniak P/C 350.0g (9) Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Brokuły gotowane W 100.0g Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; makaron spaghetti z mąki pszennej gotowany 200.00g; (1) serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)	sucharki 30.00g; (1)	Jajecznica z 2 jaj P/C/L 120.0g (3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Skyr naturalny 140.00g; (7)
6.6 ostr Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2667.7 kcal B 127.8 g T 94.2 g W 353.8 g SFA 39.2 g Cukry 122.7 g Sól 9.1 g Błonnik 49.6 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) schab wieprzowy (wędlina) 40.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g jabłko 100.00g;	Zupa kapuśniak P/C 350.0g (9) Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; makaron spaghetti z mąki pszennej pełnoziarnistej, gotowany 200.00g; (1) kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	sok pomidorowy 300.00g;	Jajecznica z 2 jaj P/C/L 120.0g (3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham z serem twarogowym oraz rozszponka 100.0g (1, 7)
6.6 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2777.5 kcal B 156.5 g T 89.9 g W 354.1 g SFA 43.4 g Cukry 138.9 g Sól 8.9 g Błonnik 31.6 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) schab wieprzowy (wędlina) 40.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa szpinakowa L/N 350.0g (7, 9) Brokuły gotowane W 150.0g Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; makaron spaghetti z mąki pszennej gotowany 200.00g; (1) serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Dynia duszona z olejem W 90.0g Jajecznica z 2 jaj P/C/L 120.0g (3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Skyr naturalny 140.00g; (7)
6.6 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2653.6 kcal B 151.1 g T 78.9 g W 353.4 g SFA 39.0 g Cukry 138.9 g Sól 8.5 g Błonnik 31.6 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) schab wieprzowy (wędlina) 40.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa szpinakowa L/N 350.0g (7, 9) Brokuły gotowane W 150.0g Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; makaron spaghetti z mąki pszennej gotowany 200.00g; (1) serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Dynia duszona z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Skyr naturalny 140.00g; (7)

Piątek 2025-02-14

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
6.6 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2475.0 kcal B 124.6 g T 69.5 g W 356.6 g SFA 31.4 g Cukry 120.2 g Sól 9.0 g Błonnik 33.5 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) miód pszczeni (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g banan 100.00g;	Zupa pieczarkowa P/C 350.0g (7, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Buraczki z cebulką 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g;	wafle ryżowe wielozłazmiste 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) Połędwica drobiowa 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
6.6 ostr Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2247.8 kcal B 115.2 g T 66.1 g W 321.7 g SFA 26.9 g Cukry 80.2 g Sól 9.2 g Błonnik 47.0 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) szynka szwagra 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g kiwi 100.00g;	Zupa pieczarkowa P/C 350.0g (7, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos pomidorowy C 80.0g (1, 7, 9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g;	wafle ryżowe wielozłazmiste 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; Połędwica drobiowa 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb razowy, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)
6.6 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2217.5 kcal B 118.5 g T 52.3 g W 338.2 g SFA 27.8 g Cukry 115.3 g Sól 8.4 g Błonnik 34.0 g	Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) miód pszczeni (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa selerowa L/N 350.0g (7, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; kalafior gotowany W 150.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; Połędwica drobiowa 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
6.6 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2217.5 kcal B 118.5 g T 52.3 g W 338.2 g SFA 27.8 g Cukry 115.3 g Sól 8.4 g Błonnik 34.0 g	Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) miód pszczeni (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa selerowa L/N 350.0g (7, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; kalafior gotowany W 150.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; Połędwica drobiowa 50.00g; ricotta 35.00g; (7) 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 -