

Sobota 2025-03-08	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>4.7 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2590.5 kcal B 141.7 g T 85.9 g W 330.1 g SFA 37.0 g Cukry 136.5 g Sól 12.7 g Błonnik 35.3 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; pasztet pieczony P/C 70.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g mandarynki 100.00g;</p>	<p>Sos własny lekki (b.pieprz) P/L/N 80.0g (7, 9) Surówka coleslaw P/C 150.0g (3, 10) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g zupa barszcz ukraiński 350.00g; (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)</p>	<p>biszkopty 15.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Jogurt wysokobiałkowy naturalny 200.00g; (7)</p>
<p>4.7 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2328.7 kcal B 115.8 g T 77.6 g W 314.6 g SFA 30.4 g Cukry 102.6 g Sól 16.1 g Błonnik 46.7 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ogórek 90.00g; pasztet pieczony P/C 70.00g; chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g mandarynki 100.00g;</p>	<p>Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Sos własny lekki (b.pieprz) C 80.0g (1, 7, 9) Surówka coleslaw P/C 150.0g (3, 10) zupa barszcz ukraiński 350.00g; (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, wędlina wieprzowa, sałata 98.0g (1, 7)</p>
<p>4.7 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2414.0 kcal B 143.8 g T 67.4 g W 319.0 g SFA 34.7 g Cukry 130.8 g Sól 10.4 g Błonnik 24.9 g</p>	<p>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) polędwica sopocka 40.00g; (6) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa buraczkowa L/N 349.9g (9) Sos własny lekki (b.pieprz) P/L/N 80.0g (7, 9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 150.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Jogurt wysokobiałkowy naturalny 200.00g; (7)</p>
<p>4.7 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2339.3 kcal B 143.7 g T 59.1 g W 318.9 g SFA 29.3 g Cukry 130.7 g Sól 10.4 g Błonnik 24.9 g</p>	<p>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) polędwica sopocka 40.00g; (6) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa buraczkowa L/N 350.0g (9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Sos własny lekki (b.pieprz) P/L/N 80.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 150.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Jogurt wysokobiałkowy naturalny 200.00g; (7)</p>

Niedziela 2025-03-09

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4.7 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2342.7 kcal B 107.1 g T 63.6 g W 362.8 g SFA 22.7 g Cukry 116.1 g Sól 5.3 g Błonnik 36.2 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) szynka białko (drobiowa) 40.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g jabłko 100.00g;	Rosół 300.0g (9) Bitka z piersi kurczaka PIECZONA 101.0g Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z kiszzonej kapusty P/C 150.0g Fasolka szparagowa zielona gotowana z olejem 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)	wafle ryżowe wielozłaziste 30.00g; (11)	Zapiekanek ziemniaczana z brokulem, passatą i mozzarellą L/N 300.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N z serem twarogowym i sałatą 110.0g (1, 7)
4.7 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2159.8 kcal B 105.3 g T 62.5 g W 319.8 g SFA 21.7 g Cukry 78.9 g Sól 5.4 g Błonnik 39.9 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; szynka białko (drobiowa) 40.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g jabłko 100.00g;	Rosół 300.0g (9) Bitka z piersi kurczaka PIECZONA 101.0g Sos pieczeniowy C 80.0g (1, 7) Surówka z kiszzonej kapusty P/C 150.0g Fasolka szparagowa zielona gotowana z olejem 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1) makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 100.00g; (1)	wafle ryżowe wielozłaziste 30.00g; (11)	Zapiekanek ziemniaczana z brokulem, passatą i mozzarellą L/N 300.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C z serem twarogowym oraz sałatą 105.0g (1, 7)
4.7 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2078.9 kcal B 104.8 g T 46.4 g W 327.5 g SFA 21.4 g Cukry 108.4 g Sól 6.7 g Błonnik 38.3 g	Seler gotowany z olejem W 90.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka białko (drobiowa) 40.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Rosół 300.0g (9) Bitka z piersi kurczaka PIECZONA 101.0g Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Bukiet warzyw gotowanych W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g;		Zapiekanek ziemniaczana z brokulem, passatą i mozzarellą L/N 300.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N z serem twarogowym i sałatą 110.0g (1, 7)
4.7 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2078.9 kcal B 104.8 g T 46.4 g W 327.5 g SFA 21.4 g Cukry 108.4 g Sól 6.7 g Błonnik 38.3 g	Seler gotowany z olejem W 90.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka białko (drobiowa) 40.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Bitka z piersi kurczaka PIECZONA 101.0g Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Bukiet warzyw gotowanych W 100.0g Rosół 300.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g;		Zapiekanek ziemniaczana z brokulem, passatą i mozzarellą L/N 300.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N z serem twarogowym i sałatą 110.0g (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 -

Poniedziałek 2025-03-10	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>4.7 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2926.5 kcal B 111.1 g T 119.4 g W 368.4 g SFA 56.9 g Cukry 138.0 g Sól 10.3 g Błonnik 33.0 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) szynka gotowana wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>galaretki owocowa, na wodzie 150.00g; banan 100.00g;</p>	<p>Zupa ogórkowa P/C 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowo- wieprzowe P/C 100.0g (1, 3) Sos koperkowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>	<p>chrupki kukurydziane 20.00g;</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>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>
<p>4.7 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2646.8 kcal B 117.2 g T 111.4 g W 314.2 g SFA 48.8 g Cukry 80.6 g Sól 13.1 g Błonnik 43.9 g</p>	<p>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; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) szynka gotowana wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g; grejpfrut 100.00g;</p>	<p>Zupa ogórkowa P/C 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowo- wieprzowe P/C 100.0g (1, 3) Sos koperkowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</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) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda (1 szt.) 10.00g; (10)</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, rukola 103.0g (1, 7)</p>
<p>4.7 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2304.9 kcal B 101.5 g T 68.4 g W 337.9 g SFA 37.4 g Cukry 123.1 g Sól 8.9 g Błonnik 35.8 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) szynka gotowana wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa selerowa L/N 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3) Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 30.00g; (3, 7)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>
<p>4.7 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2333.8 kcal B 101.6 g T 71.4 g W 338.2 g SFA 36.5 g Cukry 123.2 g Sól 9.8 g Błonnik 35.9 g</p>	<p>Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju L/N (b.pieprz.) 70.0g (3) kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; szynka gotowana wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa selerowa L/N 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3) Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 30.00g; (3, 7)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>

Wtorek 2025-03-11

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4.7 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2354.9 kcal B 101.2 g T 71.4 g W 346.6 g SFA 29.7 g Cukry 115.0 g Sól 9.9 g Błonnik 44.3 g	Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 70.0g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; kajzerki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) gruszka 100.00g;	Zupa brokułowa P/C 350.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9) Buraczki z cebulką 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1) cukinia pieczona W 100.00g;	Podplomyki bez cukru 30.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) hummus klasyczny 50.00g; (11) szynka wieprzowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
4.7 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2399.1 kcal B 104.1 g T 82.9 g W 330.9 g SFA 29.1 g Cukry 85.0 g Sól 8.3 g Błonnik 47.8 g	Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 70.0g (4, 7) 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) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) gruszka 100.00g;	Zupa brokułowa P/C 350.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9) Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1) cukinia pieczona W 100.00g;	Podplomyki bez cukru 30.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; hummus klasyczny 50.00g; (11) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
4.7 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2191.9 kcal B 105.2 g T 56.3 g W 333.9 g SFA 25.9 g Cukry 118.4 g Sól 11.6 g Błonnik 38.6 g	Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 70.0g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kalefior gotowany W 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa brokułowa L/N 350.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) cukinia pieczona W 150.00g;		Pasta twarogowo- pomidorowo- koperkowa L/N 50.0g (7) Bukiet warzyw gotowanych W 90.0g 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;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
4.7 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2117.1 kcal B 105.1 g T 48.1 g W 333.8 g SFA 20.4 g Cukry 118.4 g Sól 11.6 g Błonnik 38.6 g	Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 70.0g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kalefior gotowany W 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa brokułowa L/N 350.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) cukinia pieczona W 150.00g;		Pasta twarogowo- pomidorowo- koperkowa L/N 50.0g (7) Bukiet warzyw gotowanych W 90.0g 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;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)

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 2025-03-12

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>4.7 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2806.9 kcal B 137.5 g T 88.5 g W 381.8 g SFA 36.4 g Cukry 160.0 g Sól 10.1 g Błonnik 33.4 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) Polędwica drobiowa 40.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok owocowy 300.00g; pomarańcza 100.00g;</p>	<p>Zupa pomidorowa P/C 300.0g (7, 9) Filet z indyka na parze W (b.piepr.) 100.0g Sos bazyliowy P/L/N 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; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>	<p>sucharki 30.00g; (1)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) pomidor czerwony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) schab (wędlina) 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) majonez 10.00g; (3, 10) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>
<p>4.7 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2585.9 kcal B 120.7 g T 89.5 g W 346.9 g SFA 36.4 g Cukry 99.5 g Sól 13.1 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) ogórek 90.00g; Polędwica drobiowa 40.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9) pomarańcza 100.00g;</p>	<p>Zupa pomidorowa P/C 300.0g (7, 9) Sos bazyliowy C 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Filet z indyka na parze W (b.piepr.) 100.0g 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>wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) pomidor czerwony 90.00g; schab (wędlina) 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) majonez 10.00g; (3, 10)</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, ser twarogowy, pomidor 138.0g (1, 7)</p>
<p>4.7 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2646.2 kcal B 143.0 g T 79.2 g W 357.4 g SFA 38.0 g Cukry 125.0 g Sól 12.2 g Błonnik 29.0 g</p>	<p>Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) Polędwica drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jablko pieczone 100.00g;</p>	<p>Filet z indyka na parze W (b.piepr.) 100.0g Sos bazyliowy P/L/N 80.0g (1, 7) Zupa pomidorowa z kremowym serkiem 300.2g (1, 7, 9) Dynia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) pomidor b/s czerwony 90.00g; schab (wędlina) 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>
<p>4.7 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2396.5 kcal B 131.9 g T 62.8 g W 343.6 g SFA 31.1 g Cukry 126.8 g Sól 11.7 g Błonnik 30.7 g</p>	<p>Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) Polędwica drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jablko pieczone 100.00g;</p>	<p>Dynia duszona z olejem W 150.0g Filet z indyka na parze W (b.piepr.) 100.0g Sos bazyliowy P/L/N 80.0g (1, 7) Zupa pomidorowa L/N 300.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>		<p>Omlet z białek jaj z włoszczyzną (b.pieprz.) 120.0g (3, 9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; schab (wędlina) 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 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 -

Czwartek 2025-03-13	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>4.7 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2613.9 kcal B 135.8 g T 70.4 g W 380.9 g SFA 36.7 g Cukry 153.8 g Sól 9.0 g Błonnik 32.6 g</p>	<p>Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) bulki grahamki 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 mandarynki 100.00g;</p>	<p>Sos boloński drobiowy duszony W 200.0g (9) Zupa koperkowa z ryżem L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1) ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)</p>	<p>herbatniki 30.00g; (1, 6, 7)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>
<p>4.7 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2463.8 kcal B 146.4 g T 65.6 g W 344.3 g SFA 33.5 g Cukry 103.5 g Sól 10.9 g Błonnik 41.3 g</p>	<p>Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) bulki grahamki 50.00g; (1) szynka eksportowa drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kisiel owocowy bez cukru 150.0g mandarynki 100.00g;</p>	<p>Sos boloński drobiowy duszony W 200.0g (9) Zupa koperkowa z ryżem brązowym C 350.0g (1, 6, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200.00g; (1) Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, sałata 98.0g (1, 7)</p>
<p>4.7 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2607.7 kcal B 134.9 g T 72.3 g W 371.3 g SFA 36.9 g Cukry 146.6 g Sól 10.2 g Błonnik 27.5 g</p>	<p>Dynia duszona z olejem W 90.0g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Sos boloński drobiowy duszony (b.piep./ost. przyp.) 200.0g (9) Zupa koperkowa z ryżem białym 350.0g (1, 6, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1) ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)</p>	<p>Brokuły gotowane W 90.0g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>
<p>4.7 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2458.1 kcal B 134.7 g T 55.8 g W 371.1 g SFA 26.0 g Cukry 146.5 g Sól 10.2 g Błonnik 27.5 g</p>	<p>Dynia duszona z olejem W 90.0g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Sos boloński drobiowy duszony (b.piep./ost. przyp.) 200.0g (9) Zupa koperkowa z ryżem białym 350.0g (1, 6, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1) ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)</p>	<p>Brokuły gotowane W 90.0g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>

Piątek 2025-03-14

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4.7 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2835.2 kcal B 117.5 g T 105.5 g W 380.1 g SFA 39.7 g Cukry 145.7 g Sól 9.8 g Błonnik 48.5 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 60.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) sałata masłowa 10.00g; cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jablko 100.00g;	Zupa szczawiowa 350.0g (3, 7, 9) Sos ziołowy 80.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Koktajl orzechowy (b.słodz.) 250.0g (5, 7) Pulpety rybne (b.pieprz.) (dorsz, łosoś) 100.0g (3, 4) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 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; 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;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
4.7 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2787.1 kcal B 121.4 g T 108.7 g W 359.1 g SFA 40.9 g Cukry 111.1 g Sól 8.5 g Błonnik 56.4 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; szynka delikatesowa z kurczaka 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jablko 100.00g;	Zupa szczawiowa 350.0g (3, 7, 9) Pulpety rybne (b.pieprz.) (dorsz, łosoś) 100.0g (3, 4) Sos ziołowy 80.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Koktajl orzechowy (b.słodz.) 250.0g (5, 7) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g;	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; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
4.7 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2118.1 kcal B 93.4 g T 56.5 g W 330.6 g SFA 27.9 g Cukry 118.9 g Sól 9.0 g Błonnik 39.1 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 60.00g; masło ekstra 10.00g; (7) sałata masłowa 10.00g; cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Zupa szpinakowa L/N 350.0g (7, 9) Pulpety rybne (b.pieprz.) (dorsz, łosoś) 100.0g (3, 4) Sos ziołowy 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Mus warzywno- owocowy W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
4.7 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2043.3 kcal B 93.4 g T 48.2 g W 330.5 g SFA 22.4 g Cukry 118.8 g Sól 9.0 g Błonnik 39.1 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 60.00g; masło ekstra 10.00g; (7) sałata masłowa 10.00g; cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Sos ziołowy 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Mus warzywno- owocowy W 100.0g Zupa szpinakowa L/N 350.0g (7, 9) Pulpety rybne (b.pieprz.) (dorsz, łosoś) 100.0g (3, 4) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)

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 -