

Sobota 2024-06-08	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1-OSTR podstawowa Razem E: 3160.6 kcal B 132.3 g T 103.2 g W 469.8 g SFA 55.0 g Cukry 126.2 g Sól 10.6 g Błonnik 40.6 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy W 150.0g (7) morele 50.00g;	Pierogi leniwe 300.0g (1, 3, 7) sos truskawkowy W (erytrytol, jogurt) 150.0g (7) Zupa koperkowa P/C 350.00g; Kompot owocowy 250.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)	Mus warzywny W 150.0g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pasztet pieczony P/C 100.00g; ogórek kwaszony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) sałata 10.00g; cukier, biały 5.00g;	bułeczki maślane 140.00g; (1, 7)
1-OSTR z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2188.9 kcal B 93.7 g T 63.2 g W 348.4 g SFA 31.3 g Cukry 78.4 g Sól 9.2 g Błonnik 43.1 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 wieprzowa 50.00g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) morele 50.00g;	sos truskawkowy W (erytrytol, jogurt) 150.0g (7) Zupa koperkowa P/C 350.00g; Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200.00g; (1) Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	Mus warzywny W 150.0g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pasztet pieczony P/C 100.00g; ogórek kwaszony 90.00g; masło ekstra 10.00g; (7) sałata 10.00g;	Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
1-OSTR łatwostrawna Razem E: 2775.7 kcal B 122.8 g T 98.4 g W 381.2 g SFA 51.7 g Cukry 133.4 g Sól 11.3 g Błonnik 33.2 g	Brokuły gotowane W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	Zupa koperkowa L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Pierogi leniwe 300.0g (1, 3, 7) sos truskawkowy W (erytrytol, jogurt) 150.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 120.0g (4, 7) Dynia duszona z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
1-OSTR łatwostrawna nisko tłuszczowa Razem E: 2700.9 kcal B 122.8 g T 90.1 g W 381.2 g SFA 46.2 g Cukry 133.3 g Sól 11.3 g Błonnik 33.2 g	Brokuły gotowane W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	Zupa koperkowa L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Pierogi leniwe 300.0g (1, 3, 7) sos truskawkowy W (erytrytol, jogurt) 150.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 120.0g (4, 7) Dynia duszona z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)

Niedziela 2024-06-09

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1-OSTR podstawowa Razem E: 2973.3 kcal B 155.8 g T 106.9 g W 365.8 g SFA 43.7 g Cukry 118.3 g Sól 8.6 g Błonnik 26.7 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) pomidor czerwony 90.00g; jaja gotowane 50.00g; (3) bułki grahamki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g kiwi 81.00g;	Zupa botwinka P/C 350.0g (3, 7, 9) Filet z kurczaka na parze W 101.0g Sos brokułowo- serowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z białej kapusty z papryką i ogórkiem P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)	Podplomyki z cukrem 27.00g; (1, 3)	pierogi z mięsem 300.00g; (1, 3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)
1-OSTR z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2300.8 kcal B 108.3 g T 74.3 g W 320.4 g SFA 29.2 g Cukry 92.6 g Sól 10.2 g Błonnik 42.0 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g kiwi 81.00g;	Zupa botwinka P/C 350.0g (3, 7, 9) Filet z kurczaka na parze W 101.0g Sos brokułowo- serowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z białej kapusty z papryką i ogórkiem P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g; maślanka naturalna W 200.00g; (7)	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	Pełnoziarniste naleśniki z bukietem warzyw i mozzarellą C 300.0g (1, 3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, sałata 98.0g (1, 7)
1-OSTR łatwostrawna Razem E: 2659.4 kcal B 158.2 g T 84.5 g W 330.5 g SFA 33.5 g Cukry 107.0 g Sól 7.2 g Błonnik 23.3 g	Szpinak gotowany z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) szynka drobiowa 70.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Rosół 350.0g (9) Filet z kurczaka na parze W 101.0g Sos brokułowy L/N 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; kalafior gotowany W 150.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) makaron pszenny gotowany 50.00g; (1)		pierogi z mięsem 300.00g; (1, 3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)
1-OSTR łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 2659.4 kcal B 158.2 g T 84.5 g W 330.5 g SFA 33.5 g Cukry 107.0 g Sól 7.2 g Błonnik 23.3 g	Szpinak gotowany z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) szynka drobiowa 70.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Rosół 350.0g (9) Filet z kurczaka na parze W 101.0g Sos brokułowy L/N 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; kalafior gotowany W 150.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) makaron pszenny gotowany 50.00g; (1)		pierogi z mięsem 300.00g; (1, 3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)

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

Poniedziałek 2024-06-10

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1-OSTR podstawowa Razem E: 2792,5 kcal B 171.5 g T 93.0 g W 345.2 g SFA 40.9 g Cukry 150.4 g Sól 13.7 g Błonnik 38.7 g	Deser kakaowo-orzechowy W (erytrytol) 200.0g (5, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) rzodkiewka 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok pomidorowy 300.00g; banan 120.00g;	Zupa kapuśniak P/C 350.0g (9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy P/C 80.0g (1, 7) Mizeria ze śmietaną P/C 150.0g (7) Sałata w sosie jogurtowo- ziołowym W 100.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	Mus owocowy W 150.0g	Hummus tuńczykowo- jajeczny P/C 99.9g (3, 4, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 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;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
1-OSTR z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2760.3 kcal B 160.6 g T 105.7 g W 323.9 g SFA 36.9 g Cukry 107.6 g Sól 13.2 g Błonnik 47.7 g	Deser kakaowo-orzechowy W (erytrytol) 200.0g (5, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) rzodkiewka 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	sok pomidorowy 300.00g; grejpfrut 100.00g;	Zupa kapuśniak P/C 350.0g (9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy P/C 80.0g (1, 7) Mizeria ze śmietaną P/C 150.0g (7) Sałata w sosie jogurtowo- ziołowym W 100.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	Mus owocowy W 150.0g orzechy włoskie 30.00g; (8)	Hummus tuńczykowo- jajeczny P/C 120.0g (3, 4, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; ser, gouda tłusty 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
1-OSTR łatwostrawna Razem E: 2312.3 kcal B 145.2 g T 55.9 g W 323.0 g SFA 31.3 g Cukry 137.1 g Sól 10.7 g Błonnik 33.5 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 120.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; dżem owocowy 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	Zupa krem brokułowa L/N 350.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Warzywa gotowane bukiet W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; Grzanki pszenne 20.00g; (1)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; szynka wieprzowa 70.00g; mozzarella, mini, z częściowo odtłuszczonego mleka 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
1-OSTR łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 2237.5 kcal B 145.1 g T 47.6 g W 322.9 g SFA 25.8 g Cukry 137.0 g Sól 10.7 g Błonnik 33.5 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 120.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; dżem owocowy 25.00g; cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	Zupa krem brokułowa L/N 350.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Warzywa gotowane bukiet W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; Grzanki pszenne 20.00g; (1)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; szynka wieprzowa 70.00g; mozzarella, mini, z częściowo odtłuszczonego mleka 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 -

Wtorek 2024-06-11

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1-OSTR podstawowa Razem E: 2549.3 kcal B 114.6 g T 87.4 g W 365.4 g SFA 34.0 g Cukry 147.6 g Sól 10.7 g Błonnik 38.0 g	Pasta warzywna z serem P/C 120.0g (7, 9) Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) dżem owocowy 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy W 150.0g (7) brzoskwinia 143.00g;	Zupa pieczarkowa P/C 350.0g (7, 9) rolada drobiowa z bukietem warzyw W 100.0g Sos pomidorowy P/C 80.0g (1, 7, 9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Koktajl truskawkowy W (erytrytol) 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	biszkopty 15.00g; (1, 3)	Omlet z włoścзыzną P/L 350.0g (1, 3, 9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N z serem twarogowym oraz pomidorem b/s 125.0g (1, 7)
1-OSTR z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2614.3 kcal B 121.0 g T 90.9 g W 365.9 g SFA 36.0 g Cukry 120.6 g Sól 9.7 g Błonnik 44.3 g	Pasta warzywna z serem P/C 120.0g (7, 9) Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; bulki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ser topiony 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) brzoskwinia 143.00g;	Zupa pieczarkowa P/C 350.0g (7, 9) rolada drobiowa z bukietem warzyw W 100.0g Sos pomidorowy P/C 80.0g (1, 7, 9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Koktajl truskawkowy W (erytrytol) 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1)	wafle ryżowe wielozłarniste 30.00g; (11)	Omlet z włoścзыzną C 350.0g (1, 3, 9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C chleb graham, masło, ser twarogowy, pomidor 138.0g (1, 7)
1-OSTR łatwostrawna Razem E: 2526.1 kcal B 114.6 g T 83.8 g W 356.4 g SFA 28.9 g Cukry 119.5 g Sól 11.4 g Błonnik 35.5 g	Pasta warzywna z ryżem L/N 120.0g (9) Dyńia duszona z olejem W 90.0g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa krem z zielonych warzyw L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) rolada drobiowa z bukietem warzyw W 100.0g Sos pomidorowy L/N 80.0g (1, 7, 9) Seler z pietruszką gotowany z olejem W 150.0g (9) Koktajl truskawkowy W (erytrytol) 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; kasza jaglana, gotowana 200.00g; Grzanki pszenne 20.00g; (1)		Omlet z włoścзыzną P/L 350.0g (1, 3, 9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N z serem twarogowym i sałatą 110.0g (1, 7)
1-OSTR łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 2295.0 kcal B 93.5 g T 60.9 g W 373.1 g SFA 20.1 g Cukry 126.2 g Sól 12.6 g Błonnik 38.5 g	Pasta warzywna z ryżem L/N 120.0g (9) Dyńia duszona z olejem W 90.0g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa krem z zielonych warzyw L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) rolada drobiowa z bukietem warzyw W 100.0g Sos pomidorowy L/N 80.0g (1, 7, 9) Seler z pietruszką gotowany z olejem W 150.0g (9) Koktajl truskawkowy W (erytrytol) 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; kasza jaglana, gotowana 200.00g; Grzanki pszenne 20.00g; (1)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) kalefior gotowany W 90.00g; szynka drobiowa 70.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok pomidorowy 300.00g;

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 2024-06-12

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1-OSTR podstawowa Razem E: 2886.3 kcal B 113.9 g T 111.8 g W 377.7 g SFA 43.2 g Cukry 135.9 g Sól 12.1 g Błonnik 47.0 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; szynka drobiowa 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;	kefir, 2% tłuszczu 200.00g; (7) gruszka 120.00g;	Zupa kalafiorowa P/C 350.0g (7, 9) Potrawka wieprzowa P/C (march., pietr.) 200.0g (1, 7) Buraczki z cebulką 150.0g Surówka z selera z jabłkiem P/C 100.0g (3, 9, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1)	herbatniki 40.00g; (1, 6, 7)	Salatka jarzynowa P/C 200.0g (3, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
1-OSTR z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2677.2 kcal B 119.2 g T 110.8 g W 327.7 g SFA 43.9 g Cukry 101.2 g Sól 12.8 g Błonnik 51.3 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; szynka drobiowa 70.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	kefir, 2% tłuszczu 200.00g; (7) gruszka 120.00g;	Zupa kalafiorowa P/C 350.0g (7, 9) Buraczki z cebulką 150.0g Surówka z selera z jabłkiem P/C 100.0g (3, 9, 10) Potrawka wieprzowa P/C (march., pietr.) 200.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; kasza gryczana gotowana 200.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	Salatka jarzynowa P/C 200.0g (3, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) rzodkiewka 90.00g; ser, gouda tłusty 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
1-OSTR łatwostrawna Razem E: 2584.3 kcal B 102.8 g T 63.4 g W 420.6 g SFA 28.9 g Cukry 126.3 g Sól 10.9 g Błonnik 44.2 g	Warzywa gotowane bukiet W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 70.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Brokuły gotowane W 100.0g Potrawka wieprzowa L/N (sel., pietr., b/pieprz.) 200.0g (1, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1)		Pasta z pieczonych warzyw L/N 120.0g Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) ricotta, z częściowo odtłuszczonego mleka 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	bułeczki maślane 140.00g; (1, 7)
1-OSTR łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 2434.7 kcal B 102.6 g T 46.9 g W 420.4 g SFA 18.0 g Cukry 126.2 g Sól 10.9 g Błonnik 44.2 g	Warzywa gotowane bukiet W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 70.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Potrawka wieprzowa L/N (sel., pietr., b/pieprz.) 200.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Brokuły gotowane W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1)		Pasta z pieczonych warzyw L/N 120.0g Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) ricotta, z częściowo odtłuszczonego mleka 40.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	bułeczki maślane 140.00g; (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 2024-06-13

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1-OSTR podstawowa Razem E: 3206.5 kcal B 127.6 g T 119.8 g W 434.3 g SFA 49.3 g Cukry 148.7 g Sól 9.0 g Błonnik 44.1 g	Pasta drobiowa z warzywami P/C 120.0g (9) 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) miód pszczelej 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Pudding chia z musem truskawkowym P/C 150.0g (7) jablko 100.00g;	Sos pietruszkowy P/C 80.0g (1, 7) Zupa pomidorowa P/C 350.0g (7, 9) Kotlet mielony pieczony W 100.0g (1, 3) Surówka coleslaw P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kopytka 200.00g; (1, 3) makaron pszenny gotowany 50.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)	Mus owocowy W 150.0g	Jajecznica z 2 jaj P/C/L 116.0g (3, 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;	maślanka naturalna W 200.00g; (7) orzechy włoskie 30.00g; (8)
1-OSTR z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2654.3 kcal B 131.2 g T 94.7 g W 355.5 g SFA 40.1 g Cukry 102.6 g Sól 10.6 g Błonnik 59.6 g	Pasta drobiowa z warzywami P/C 120.0g (9) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 300.00g; (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Pudding chia z musem truskawkowym P/C 150.0g (7) jablko 100.00g;	Sos pietruszkowy P/C 80.0g (1, 7) Zupa pomidorowa P/C 350.0g (7, 9) Kotlet mielony pieczony W (b.pieprz.) 100.0g (1, 3) Surówka coleslaw P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1) makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 50.00g; (1) Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	Mus warzywny W 150.0g	Jajecznica z 2 jaj P/C/L 116.0g (3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 70.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
1-OSTR łatwostrawna Razem E: 2433.5 kcal B 106.7 g T 59.9 g W 382.1 g SFA 31.4 g Cukry 117.9 g Sól 8.8 g Błonnik 27.6 g	Pasta drobiowa z warzywami L/N 120.0g (9) Szpinak gotowany z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) miód pszczelej 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Sos pietruszkowy L/N 80.0g (1, 7) Zupa pomidorowa L/N 350.0g (7, 9) Kotlet mielony pieczony W (b.pieprz.) 100.0g (1, 3) Kompot owocowy 250.00g; kopytka 200.00g; (1, 3) cukinia pieczona W 150.00g; makaron pszenny gotowany 50.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Warzywa gotowane bukiet W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 70.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	maślanka naturalna W 200.00g; (7)
1-OSTR łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 2358.7 kcal B 106.6 g T 51.6 g W 382.0 g SFA 25.9 g Cukry 117.8 g Sól 8.8 g Błonnik 27.6 g	Pasta drobiowa z warzywami L/N 120.0g (9) Szpinak gotowany z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) miód pszczelej 25.00g; cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Sos pietruszkowy L/N 80.0g (1, 7) Zupa pomidorowa L/N 350.0g (7, 9) Kotlet mielony pieczony W (b.pieprz.) 100.0g (1, 3) Kompot owocowy 250.00g; kopytka 200.00g; (1, 3) cukinia pieczona W 150.00g; makaron pszenny gotowany 50.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Warzywa gotowane bukiet W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 70.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	maślanka naturalna W 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 -

Piątek 2024-06-14

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1-OSTR podstawowa Razem E: 2990.0 kcal B 157.8 g T 87.6 g W 410.8 g SFA 35.8 g Cukry 132.4 g Sól 7.0 g Błonnik 33.9 g	kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Warzywa pieczone słupki (ziemniak, pietruszka, cukinia) 150.0g Dip jogurtowo- ziołowy 50.0g (7) banan 120.00g;	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną P/C 350.0g (7, 9) Gulasz rybny cebulowo- pomidorowy P/C 200.0g (4) Mizeria ze śmietaną P/C 150.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)	wafle ryżowe 30.00g;	Salatka z makaronem pełnoziarnistym, szarpanym kurczakiem i warzywami 350.0g (1, 3, 9, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
1-OSTR z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2591.9 kcal B 128.2 g T 85.5 g W 348.7 g SFA 28.4 g Cukry 81.8 g Sól 7.1 g Błonnik 42.7 g	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; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) szynka drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Warzywa pieczone słupki (ziemniak, pietruszka, cukinia) 150.0g Dip jogurtowo- ziołowy 50.0g (7) kiwi 81.00g;	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną P/C 350.0g (7, 9) Gulasz rybny cebulowo- pomidorowy P/C 200.0g (4) Mizeria ze śmietaną P/C 150.0g (7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 100.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g;	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	Salatka z makaronem pełnoziarnistym, szarpanym kurczakiem i warzywami 350.0g (1, 3, 9, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
1-OSTR łatwostrawna Razem E: 2617.5 kcal B 154.8 g T 57.3 g W 390.9 g SFA 28.0 g Cukry 125.8 g Sól 7.6 g Błonnik 30.7 g	Bukiet warzyw gotowanych W 90.0g kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną L/N 350.0g (7, 9) Gulasz rybny pomidrowo- warzywny (włoszczyzna, sól, zioła) L/N 200.0g (4, 9) Dynia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Salatka z makaronem, szarpanym kurczakiem i warzywami L/N (jogurt, włoszczyzna) 350.0g (1, 7, 9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N z wedliną, masłem i pomidorem b/s 115.0g (1, 7)
1-OSTR łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 2617.5 kcal B 154.8 g T 57.3 g W 390.9 g SFA 28.0 g Cukry 125.8 g Sól 7.6 g Błonnik 30.7 g	Bukiet warzyw gotowanych W 90.0g kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną L/N 350.0g (7, 9) Gulasz rybny pomidrowo- warzywny (włoszczyzna, sól, zioła) L/N 200.0g (4, 9) Dynia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Salatka z makaronem, szarpanym kurczakiem i warzywami L/N (jogurt, włoszczyzna) 350.0g (1, 7, 9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N z wedliną, masłem i pomidorem b/s 115.0g (1, 7)

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