

Sobota 2024-11-09	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>5.4 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2492.6 kcal   B 118.3 g   T 80.7 g   W 341.6 g   SFA 35.7 g   Cukry 110.8 g   Sól 10.7 g   Błonnik 39.6 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; ser, gouda tłusty 60.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g gruszka 100.00g;</p>	<p>Zupa dyniowa L/N 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowe 100.0g (3) Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 100.00g;</p>	<p>sucharki 40.00g; (1)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pasztet pieczony P/C 120.00g; ogórek kiszony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Skyr naturalny 140.00g; (7)</p>
<p>5.4 ost Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2361.5 kcal   B 105.8 g   T 77.5 g   W 332.3 g   SFA 33.0 g   Cukry 87.1 g   Sól 11.1 g   Błonnik 46.9 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, gouda tłusty 60.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g gruszka 100.00g;</p>	<p>Zupa dyniowa L/N 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowe 100.0g (3) Sos pomidorowy C 80.0g (1, 7, 9) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 100.00g;</p>	<p>Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pasztet pieczony P/C 120.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek kiszony 90.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, ser twarogowy, pomidor 138.0g (1, 7)</p>
<p>5.4 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2079.8 kcal   B 96.2 g   T 56.3 g   W 314.6 g   SFA 28.5 g   Cukry 118.0 g   Sól 8.3 g   Błonnik 33.0 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) szynka gotowana wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa dyniowa L/N 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3) Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 100.00g;</p>		<p>Warzywa gotowane bukiet W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Skyr naturalny 140.00g; (7)</p>
<p>5.4 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2005.0 kcal   B 96.1 g   T 48.0 g   W 314.5 g   SFA 23.0 g   Cukry 118.0 g   Sól 8.3 g   Błonnik 33.0 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) szynka gotowana wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa dyniowa L/N 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3) Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 100.00g;</p>		<p>Warzywa gotowane bukiet W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Skyr naturalny 140.00g; (7)</p>

Niedziela 2024-11-10

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>5.4 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2967.3 kcal   B 145.0 g   T 95.5 g   W 401.9 g   SFA 39.5 g   Cukry 189.4 g   Sól 10.3 g   Błonnik 34.3 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 100.00g; (7) ogórek 90.00g; dżem owocowy (2szt.) 50.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>galaretka owocowa, na wodzie 150.00g; banan 100.00g;</p>	<p>Rosół 299.9g (9) sos szpinakowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Koktajl jagodowy (b.słodz.) 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) filety z kurczaka pieczone 100.00g;</p>	<p>biszkopty 30.00g; (1, 3)</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) ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda 10.00g; (10) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>
<p>5.4 ost Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2877.7 kcal   B 137.0 g   T 92.7 g   W 399.3 g   SFA 37.2 g   Cukry 100.2 g   Sól 11.0 g   Błonnik 50.3 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ogórek 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) bułki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) kielbasa krakowska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g; kiwi 100.00g;</p>	<p>Rosół 299.9g (9) sos szpinakowy C 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Koktajl jagodowy (b.słodz.) 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty 100.00g; (1) filety z kurczaka pieczone 100.00g;</p>	<p>wafle ryżowe wieloziarniste 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; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda 10.00g; (10)</p>	<p>Kanapka C z serem twarogowym oraz ogórkiem 125.0g (1, 7)</p>
<p>5.4 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2354.2 kcal   B 138.0 g   T 55.1 g   W 341.6 g   SFA 29.5 g   Cukry 143.1 g   Sól 9.8 g   Błonnik 30.4 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 100.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy (2szt.) 50.00g; sałata 20.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Rosół 299.9g (9) sos szpinakowy P/L/N 80.0g (1, 7) Brokuły gotowane W 150.0g Mus warzywno- owocowy W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) filety z kurczaka pieczone 100.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka szwagra 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>
<p>5.4 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2279.4 kcal   B 137.9 g   T 46.8 g   W 341.6 g   SFA 24.0 g   Cukry 143.0 g   Sól 9.8 g   Błonnik 30.4 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 100.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy (2szt.) 50.00g; sałata 20.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Rosół 299.9g (9) sos szpinakowy P/L/N 80.0g (1, 7) Brokuły gotowane W 150.0g Mus warzywno- owocowy W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) filety z kurczaka pieczone 100.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka szwagra 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>

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

Poniedziałek 2024-11-11

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
5.4 ostr PODSTAWOWA  Razem E: 3078.8 kcal   B 142.5 g   T 104.2 g   W 412.9 g   SFA 42.3 g   Cukry 148.2 g   Sól 8.8 g   Błonnik 37.8 g	kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) pierś z indyka (wędlina) 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy (b.słodz.) 150.0g (7) jablko 100.00g;	Surówka z białej kapusty z koperkiem P/C 150.0g (3, 10) Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9) Zupa buraczkowa 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)	herbatniki 40.00g; (1, 6, 7)	Salatka ziemniaczana z marchewką, groszkiem i pietruszką na oleju L/N (b.piep.) 200.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 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;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
5.4 ost Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2777.7 kcal   B 124.6 g   T 95.9 g   W 380.3 g   SFA 37.3 g   Cukry 106.1 g   Sól 12.1 g   Błonnik 53.0 g	kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) pierś z indyka (wędlina) 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jablko 100.00g;	Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9) Surówka z białej kapusty z koperkiem P/C 150.0g (3, 10) Zupa buraczkowa 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g; kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	Salatka ziemniaczana z marchewką, groszkiem i pietruszką na oleju L/N (b.piep.) 200.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb razowy, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)
5.4 ostr ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 2604.4 kcal   B 134.7 g   T 79.0 g   W 355.7 g   SFA 38.9 g   Cukry 124.7 g   Sól 8.1 g   Błonnik 31.9 g	kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) pierś z indyka (wędlina) 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9) Zupa buraczkowa 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Salatka ziemniaczana z marchewką, groszkiem i pietruszką na oleju L/N (b.piep.) 200.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
5.4 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 2558.2 kcal   B 131.8 g   T 75.1 g   W 356.0 g   SFA 37.6 g   Cukry 125.1 g   Sól 8.3 g   Błonnik 32.2 g	kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; pierś z indyka (wędlina) 60.00g; sałata 20.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9) Zupa buraczkowa 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Salatka ziemniaczana z marchewką, groszkiem i pietruszką na oleju L/N (b.piep.) 200.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (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 -

Wtorek 2024-11-12

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
5.4 ostr PODSTAWOWA  Razem E: 2670.4 kcal   B 93.7 g   T 87.3 g   W 400.2 g   SFA 35.2 g   Cukry 134.3 g   Sól 5.7 g   Błonnik 35.7 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) szynka staropolska 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g mandarynki 100.00g;	Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) pierogi z mięsem (5szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i cynamonem L/N 300.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i rukolą 90.0g (1, 7)
5.4 ost Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2629.2 kcal   B 120.2 g   T 76.8 g   W 391.7 g   SFA 28.6 g   Cukry 91.8 g   Sól 9.7 g   Błonnik 53.4 g	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) szynka staropolska 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g mandarynki 100.00g;	Pelnoziarniste naleśniki z sosem bolońskim C (2szt.por.) 340.0g (1, 3, 7, 9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Kompot owocowy 250.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)	Zapiekanka ryżowa pelnoziarnista ze szpinakiem 300.0g (3, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, rukola 98.0g (1, 7)
5.4 ostr ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 2525.7 kcal   B 92.5 g   T 77.9 g   W 381.0 g   SFA 34.5 g   Cukry 120.0 g   Sól 6.2 g   Błonnik 31.2 g	Buraczki tarte gotowane L/N 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) szynka staropolska 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Marchew gotowana W 150.0g Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) pierogi z mięsem (5szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i cynamonem L/N 300.1g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i rukolą 90.0g (1, 7)
5.4 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 2450.9 kcal   B 92.4 g   T 69.6 g   W 380.9 g   SFA 29.0 g   Cukry 120.0 g   Sól 6.2 g   Błonnik 31.2 g	Buraczki tarte gotowane L/N 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) szynka staropolska 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Marchew gotowana W 150.0g Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) pierogi z mięsem (5szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i cynamonem L/N 300.1g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i rukolą 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 -

Środa 2024-11-13

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
5.4 ostr PODSTAWOWA  Razem E: 2388.2 kcal   B 116.5 g   T 71.5 g   W 338.1 g   SFA 34.0 g   Cukry 133.1 g   Sól 11.4 g   Błonnik 39.9 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) szynka gotowana drobiowa 50.00g; 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) banan 100.00g;	Zupa szpinakowa L/N 350.1g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sós pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z selera z jabłkiem P/C 100.0g (3, 9, 10) Marchew gotowana W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	chrupki kukurydziane 30.00g;	Pasta z pieczonych warzyw L/N 120.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 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;	maślanka naturalna W 200.00g; (7)
5.4 ost Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2304.6 kcal   B 115.6 g   T 74.0 g   W 315.4 g   SFA 34.4 g   Cukry 91.0 g   Sól 12.3 g   Błonnik 46.3 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; szynka gotowana drobiowa 50.00g; ser, gouda tłusty 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	sok wielowarzywny 300.00g; (9) kiwi 100.00g;	Zupa szpinakowa L/N 350.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sós pieczeniowy C 80.0g (1, 7) Surówka z selera z jabłkiem P/C 100.0g (3, 9, 10) Marchew gotowana W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)	Pasta z pieczonych warzyw L/N 120.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
5.4 ostr ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 2084.2 kcal   B 101.1 g   T 52.2 g   W 318.5 g   SFA 27.6 g   Cukry 135.6 g   Sól 8.6 g   Błonnik 34.4 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 gotowana drobiowa 40.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa szpinakowa L/N 350.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sós pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Brokuły gotowane W 100.0g Marchew gotowana W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;		Pasta z pieczonych warzyw L/N 120.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	maślanka naturalna W 200.00g; (7)
5.4 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 2009.4 kcal   B 101.0 g   T 44.0 g   W 318.4 g   SFA 22.1 g   Cukry 135.6 g   Sól 8.6 g   Błonnik 34.4 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 gotowana drobiowa 40.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa szpinakowa L/N 350.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sós pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Brokuły gotowane W 100.0g Marchew gotowana W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;		Pasta z pieczonych warzyw L/N 120.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; mozzarella 35.00g; (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 -

Czwartek 2024-11-14	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>5.4 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2675.4 kcal   B 115.6 g   T 80.6 g   W 397.0 g   SFA 34.3 g   Cukry 139.1 g   Sól 9.1 g   Błonnik 52.5 g</p>	<p>Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) pomidor czerwony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) połudwica sopocka 40.00g; (6) ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Budyń śmietankowy (b.słodz.) 150.0g (7) gruszka 100.00g;</p>	<p>Zupa selerowa L/N 350.0g (7, 9) Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)</p>	<p>sok z buraka 300.00g;</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) ogórek 90.00g; hummus klasyczny 70.00g; (11) chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>
<p>5.4 ost Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 3035.0 kcal   B 139.7 g   T 79.6 g   W 477.6 g   SFA 32.1 g   Cukry 106.9 g   Sól 10.3 g   Błonnik 74.6 g</p>	<p>Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) pomidor czerwony 90.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) połudwica sopocka 40.00g; (6) ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) gruszka 100.00g;</p>	<p>Zupa selerowa L/N 350.0g (7, 9) Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur 200.00g; (1) Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)</p>	<p>sok z buraka 300.00g;</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) ogórek 90.00g; hummus klasyczny 70.00g; (11) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)</p>
<p>5.4 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2499.7 kcal   B 106.5 g   T 72.3 g   W 375.4 g   SFA 32.8 g   Cukry 135.2 g   Sól 7.8 g   Błonnik 41.0 g</p>	<p>Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) połudwica sopocka 40.00g; (6) ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa selerowa L/N 350.0g (7, 9) Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)</p>		<p>Dynia duszona z olejem W 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>
<p>5.4 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2349.2 kcal   B 103.3 g   T 57.2 g   W 375.4 g   SFA 25.1 g   Cukry 135.5 g   Sól 8.5 g   Błonnik 41.2 g</p>	<p>Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) połudwica sopocka 40.00g; (6) ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa selerowa L/N 350.0g (7, 9) Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)</p>		<p>Dynia duszona z olejem W 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) sałata 20.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>



Piątek 2024-11-15

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
5.4 ostr PODSTAWOWA  Razem E: 3051.9 kcal   B 152.2 g   T 69.9 g   W 487.9 g   SFA 28.3 g   Cukry 138.2 g   Sól 8.4 g   Blonnik 50.3 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 100.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) miód pszczelei (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Pudding chia z musem truskawkowym P/C 150.0g (7)  jabłko 100.00g;	Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9) Pulpety rybne (b.pieprz.) 100.0g (3, 4) Sos ziołowy 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) ryż biały, gotowany 100.00g;	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	Pełnoziarnisty makaron z sosem lekkim z włoszczyzną i pieczonym filetem z kurczaka P/C 300.0g (1, 7, 9)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)
5.4 ost Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW  Razem E: 3018.4 kcal   B 141.8 g   T 71.8 g   W 483.3 g   SFA 27.6 g   Cukry 102.5 g   Sól 9.5 g   Blonnik 64.6 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 100.0g (7)  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 z indyka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Pudding chia z musem truskawkowym P/C (b.cukru) 150.0g (7)  jabłko 100.00g;	Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9) Pulpety rybne (b.pieprz.) 100.0g (3, 4) Sos ziołowy C 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 250.00g; kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ryż brązowy 100.00g;	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	Pełnoziarnisty makaron z sosem lekkim z włoszczyzną i pieczonym filetem z kurczaka P/C 300.0g (1, 7, 9)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, sałata 98.0g (1, 7)
5.4 ostr ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 2402.0 kcal   B 141.5 g   T 51.3 g   W 363.0 g   SFA 23.6 g   Cukry 127.4 g   Sól 9.1 g   Blonnik 36.6 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; miód pszczelei (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9) Pulpety rybne (b.pieprz.) 100.0g (3, 4) Sos ziołowy P/L/N 80.0g (1, 7) Pietruszka gotowany z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) ryż biały, gotowany 100.00g;		Makaron z sosem lekkim z włoszczyzną z pieczonym kurczakiem L/N 300.0g (1, 7, 9)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)
5.4 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 2402.0 kcal   B 141.5 g   T 51.3 g   W 363.0 g   SFA 23.6 g   Cukry 127.4 g   Sól 9.1 g   Blonnik 36.6 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; miód pszczelei (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9) Pulpety rybne (b.pieprz.) 100.0g (3, 4) Sos ziołowy P/L/N 80.0g (1, 7) Pietruszka gotowany z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) ryż biały, gotowany 100.00g;		Makaron z sosem lekkim z włoszczyzną z pieczonym kurczakiem L/N 300.0g (1, 7, 9)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)