

Sobota 2025-05-10	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.9 ostr podstawowa Razem E: 2840.6 kcal B 121.3 g T 108.7 g W 363.0 g SFA 32.9 g Cukry 106.2 g Sól 11.1 g Błonnik 38.4 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) szynka gotowana drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g pomarańcza 100.00g;	Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Zupa pomidorowa P/C 300.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) Batonik twarogowy truskawka (mlekovita) produkt 40.00g;	chrupki kukurydziane 30.00g;	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) cukier, biały 5.00g;	sok z buraka 300.00g;
1.9 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2477.7 kcal B 116.4 g T 82.7 g W 339.7 g SFA 29.1 g Cukry 88.9 g Sól 13.5 g Błonnik 45.4 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 gotowana drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g pomarańcza 100.00g;	Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Zupa pomidorowa L/N 300.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 100.00g; (1) Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	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)	Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, rukola 103.0g (1, 7)
1.9 ostr łatwostrawna Razem E: 2418.4 kcal B 111.6 g T 75.4 g W 338.3 g SFA 26.6 g Cukry 113.1 g Sól 8.9 g Błonnik 30.4 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka gotowana drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) sałata 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa pomidorowa L/N 300.0g (7, 9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Marchew gotowana W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) Batonik twarogowy truskawka (mlekovita) produkt 40.00g;		Szynka wieprzowa duszona W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok z buraka 300.00g;
1.9 ostr łatwostrawna niskołuszczowa Razem E: 2418.4 kcal B 111.6 g T 75.4 g W 338.3 g SFA 26.6 g Cukry 113.1 g Sól 8.9 g Błonnik 30.3 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka gotowana drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) sałata 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Marchew gotowana W 150.0g Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) Batonik twarogowy truskawka (mlekovita) produkt 40.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok z buraka 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 -

Niedziela 2025-05-11

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.9 ostr podstawowa Razem E: 2608.4 kcal B 116.1 g T 72.4 g W 390.7 g SFA 35.6 g Cukry 119.3 g Sól 8.6 g Błonnik 31.1 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jablko 100.00g;	Filet z indyka na parze W (b.piep.) 100.0g Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Rosół 300.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g;	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) szynka soltysa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N z serem twarogowym i sałatą 110.0g (1, 7)
1.9 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2524.6 kcal B 121.1 g T 81.2 g W 348.6 g SFA 39.1 g Cukry 81.8 g Sól 9.4 g Błonnik 41.7 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; szynka eksportowa drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jablko 100.00g;	Filet z indyka na parze W (b.piep.) 100.0g Sos koperkowy C 80.0g (1, 7) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Rosół 300.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 100.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g;	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; szynka soltysa 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z serem twarogowym oraz sałatą 125.0g (1, 7)
1.9 ostr łatwostrawna Razem E: 2316.3 kcal B 107.6 g T 58.3 g W 356.7 g SFA 32.6 g Cukry 116.6 g Sól 8.2 g Błonnik 27.7 g	Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Rosół 300.0g (9) Filet z indyka na parze W (b.piep.) 100.0g Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; kalafior gotowany W 100.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka soltysa 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N z serem twarogowym i sałatą 110.0g (1, 7)
1.9 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 2241.5 kcal B 107.6 g T 50.1 g W 356.7 g SFA 27.2 g Cukry 116.6 g Sól 8.1 g Błonnik 27.7 g	Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Filet z indyka na parze W (b.piep.) 100.0g Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7) Rosół 300.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka soltysa 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N z serem twarogowym i sałatą 110.0g (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 2025-05-12

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.9 ostr podstawowa Razem E: 2780.5 kcal B 150.8 g T 95.8 g W 345.1 g SFA 40.5 g Cukry 145.6 g Sól 12.6 g Błonnik 32.5 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) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) szynka białko (drobiowa) 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok pomidorowy 300.00g; banan 100.00g;	Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kotlet mielony pieczony W (b.pieprz.) 100.0g (1, 3) Zupa barszcz biały P/C 350.0g (1, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)	biszkopty 30.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) pomidor czerwony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) majonez 10.00g; (3, 10) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
1.9 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2399.7 kcal B 113.7 g T 83.2 g W 317.5 g SFA 32.4 g Cukry 87.8 g Sól 11.8 g Błonnik 40.8 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) szynka białko (drobiowa) 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	sok pomidorowy 300.00g; kiwi 100.00g;	Kotlet mielony pieczony W (b.pieprz.) 100.0g (1, 3) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Zupa barszcz biały P/C 350.0g (1, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	wafle ryżowe wielozłazniste 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) pomidor czerwony 90.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) majonez 10.00g; (3, 10)	Kanapka C chleb razowy, masło, wędłina, roszponka 105.0g (1, 7)
1.9 ostr łatwostrawna Razem E: 2513.0 kcal B 148.7 g T 74.9 g W 322.2 g SFA 37.4 g Cukry 124.9 g Sól 10.3 g Błonnik 23.1 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) szynka białko (drobiowa) 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Kotlet mielony pieczony W (b.pieprz.) 100.0g (1, 3) Dydia duszona z olejem W 100.0g Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną L/N 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) pomidor b/s czerwony 90.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
1.9 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 2446.4 kcal B 143.4 g T 67.4 g W 328.9 g SFA 29.6 g Cukry 126.2 g Sól 11.5 g Błonnik 23.8 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) szynka białko (drobiowa) 40.00g; cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Kotlet mielony pieczony W (b.pieprz.) 100.0g (1, 3) Dydia duszona z olejem W 150.0g Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną L/N 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju L/N (b.pieprz.) 70.0g (3) 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;	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 2025-05-13

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.9 ostr podstawowa Razem E: 2913.4 kcal B 112.3 g T 118.7 g W 371.3 g SFA 43.7 g Cukry 155.5 g Sól 9.1 g Blonnik 39.9 g	Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 50.0g (4, 7) Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) rzodkiewka 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	galaretka owocowa, na wodzie 150.00g; mandarynki 100.00g;	Zupa kalafiorowa P/C 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowo- wieprzowe P/C 100.0g (1, 3) Sos pomidorowy P/C 80.0g (1, 7, 9) Surówka z kiszonej kapusty P/C 150.0g Brokuły gotowane W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza gryczana gotowana 200.00g;	herbatniki 30.00g; (1, 6, 7)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; hummus klasyczny 70.00g; (11) chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda (1 szt.) 10.00g; (10) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
1.9 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2695.1 kcal B 107.7 g T 116.4 g W 328.2 g SFA 42.5 g Cukry 103.2 g Sól 9.9 g Blonnik 47.6 g	Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 50.0g (4, 7) Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) rzodkiewka 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g mandarynki 100.00g;	Zupa kalafiorowa P/C 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowo- wieprzowe P/C 100.0g (1, 3) Sos pomidorowy P/C 80.0g (1, 7, 9) Surówka z kiszonej kapusty P/C 150.0g Brokuły gotowane W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza gryczana gotowana 100.00g;	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; hummus klasyczny 70.00g; (11) musztarda (1 szt.) 10.00g; (10) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
1.9 ostr łatwostrawna Razem E: 2393.6 kcal B 109.3 g T 61.3 g W 368.4 g SFA 30.1 g Cukry 126.0 g Sól 9.5 g Blonnik 37.2 g	Marchew gotowana W 90.0g Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 50.0g (4, 7) Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3) Sos pomidorowy L/N 80.0g (1, 7, 9) Brokuły gotowane W 150.0g Bukiet warzyw gotowanych W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
1.9 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 2318.8 kcal B 109.2 g T 53.1 g W 368.3 g SFA 24.6 g Cukry 126.0 g Sól 9.5 g Blonnik 37.2 g	Marchew gotowana W 90.0g Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 50.0g (4, 7) Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Bukiet warzyw gotowanych W 100.0g Brokuły gotowane W 150.0g Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3) Sos pomidorowy L/N 80.0g (1, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; miód pszczeli (1szt.) 25.00g; 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 -

Środa 2025-05-14

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.9 ostr podstawowa Razem E: 2367.9 kcal B 89.2 g T 75.9 g W 350.5 g SFA 37.8 g Cukry 127.5 g Sól 9.5 g Błonnik 38.1 g	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; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g gruszka 100.00g;	Surówka colesław P/C 150.0g (3, 10) Potrawka drobiowa P/C 200.0g (1, 7, 9) Krupnik jęczmienny L/N 350.00g; (1, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb razowy 50.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
1.9 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2249.0 kcal B 98.7 g T 65.1 g W 340.2 g SFA 28.8 g Cukry 87.6 g Sól 9.1 g Błonnik 48.1 g	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; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g gruszka 100.00g;	Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Surówka colesław P/C 150.0g (3, 10) Potrawka drobiowa P/C 200.0g (1, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham, masło, ser twarogowy, pomidor 138.0g (1, 7)
1.9 ostr łatwostrawna Razem E: 2281.0 kcal B 91.6 g T 60.3 g W 360.4 g SFA 30.8 g Cukry 120.1 g Sól 11.8 g Błonnik 36.8 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) Polędwica drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) sałata 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Pietruszka gotowany z olejem W 150.0g Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
1.9 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 2206.1 kcal B 91.5 g T 52.1 g W 360.4 g SFA 25.3 g Cukry 120.1 g Sól 11.8 g Błonnik 36.8 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) Polędwica drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) sałata 30.00g; cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Pietruszka gotowany z olejem W 150.0g Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; ricotta 35.00g; (7) 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 -

Czwartek 2025-05-15	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.9 ostr podstawowa Razem E: 3321.3 kcal B 125.3 g T 131.8 g W 429.3 g SFA 39.2 g Cukry 116.7 g Sól 6.6 g Błonnik 36.3 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) rzodkiewka 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) chleb pszenny 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) szynka staropolska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jabłko 100.00g;	Zupa dyniowa z marchewką P/C 350.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z czarnej rzepy 150.0g (3, 10) Warzywa gotowane bukiet W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g;	sucharki 30.00g; (1)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pyzy ziemniaczane z mięsem (b.piep.,b.cebu.) 4szt 180.00g; (1, 3) pomidor czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) 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)
1.9 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 3026.5 kcal B 132.9 g T 126.7 g W 360.0 g SFA 35.5 g Cukry 80.8 g Sól 6.9 g Błonnik 41.1 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) rzodkiewka 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) bułki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka staropolska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jabłko 100.00g;	Zupa dyniowa z marchewką P/C 350.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z czarnej rzepy 150.0g (3, 10) Warzywa gotowane bukiet W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g;	wafle ryżowe wielozłazniste 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pierogi pełnoziarniste z mięsem (4szt./por.) 150.00g; (1, 3, 7) chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z serem twarogowym oraz sałata 100.0g (1, 7)
1.9 ostr łatwostrawna Razem E: 2623.2 kcal B 121.3 g T 65.7 g W 406.6 g SFA 30.6 g Cukry 120.2 g Sól 7.5 g Błonnik 34.1 g	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) szynka staropolska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa dyniowa z marchewką L/N 350.0g (7, 9) Bukiet warzyw gotowanych W 150.0g Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy L/N 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 100.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pyzy ziemniaczane z mięsem (b.piep.,b.cebu.) 4szt 180.00g; (1, 3) chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Jogurt pitny z płatkami owsianymi owocowy produkt 250.00g; (1, 7)
1.9 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 2573.2 kcal B 113.7 g T 60.7 g W 412.0 g SFA 29.1 g Cukry 133.4 g Sól 6.8 g Błonnik 32.5 g	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; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa dyniowa z marchewką L/N 350.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy L/N 80.0g (1, 7) Bukiet warzyw gotowanych W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 100.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pyzy ziemniaczane z mięsem (b.piep.,b.cebu.) 4szt 180.00g; (1, 3) chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	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 -

Piątek 2025-05-16

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.9 ostr podstawowa Razem E: 2746.4 kcal B 122.4 g T 93.9 g W 372.9 g SFA 35.5 g Cukry 120.9 g Sól 8.6 g Błonnik 39.9 g	kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g banan 100.00g;	Zupa szczawiowa 350.0g (3, 7, 9) Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	sok pomidorowy 300.00g;	Salatka z makaronem pełnoziarnistym, kurczakiem i warzywami (włoszczyzna, majonez) 149.9g (1, 3, 9, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; hummus klasyczny 70.00g; (11) chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) sałata 20.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kaszka manna z jagodami (mlekovita) produkt 150.00g;
1.9 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2736.5 kcal B 133.9 g T 107.0 g W 333.5 g SFA 43.5 g Cukry 86.9 g Sól 10.5 g Błonnik 48.5 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; szynka wieprzowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g kiwi 100.00g;	Zupa szczawiowa 350.0g (3, 7, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos pietruszkowy 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; kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	sok pomidorowy 300.00g;	Salatka z makaronem pełnoziarnistym, kurczakiem i warzywami (włoszczyzna, majonez) 149.9g (1, 3, 9, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) hummus klasyczny 70.00g; (11) sałata 20.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, sałata 98.0g (1, 7)
1.9 ostr łatwostrawna Razem E: 2356.2 kcal B 104.0 g T 58.4 g W 369.7 g SFA 29.7 g Cukry 115.3 g Sól 7.7 g Błonnik 32.5 g	Buraczki tarte gotowane L/N 90.0g kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Marchew gotowana W 150.0g Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Zupa koperkowa L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)		Salatka z makaronem, kurczakiem i warzywami L/N (jogurt, włoszczyzna) 149.9g (1, 7, 9) Pasta z pieczonych warzyw na oleju L/N 70.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) sałata 20.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kaszka manna z jagodami (mlekovita) produkt 150.00g;
1.9 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 2356.2 kcal B 104.0 g T 58.4 g W 369.7 g SFA 29.7 g Cukry 115.3 g Sól 7.7 g Błonnik 32.5 g	Buraczki tarte gotowane L/N 90.0g kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Zupa koperkowa L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)		Salatka z makaronem, kurczakiem i warzywami L/N (jogurt, włoszczyzna) 149.9g (1, 7, 9) Pasta z pieczonych warzyw na oleju L/N 70.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) sałata 20.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kaszka manna z jagodami (mlekovita) produkt 150.00g;

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 -