

Sobota 2024-08-10

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4.2-ostr PODSTAWOWA Razem E: 2638.3 kcal B 94.9 g T 92.3 g W 377.7 g SFA 45.1 g Cukry 133.3 g Sól 9.7 g Błonnik 37.8 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) pasztet pieczony P/C 70.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) papryka czerwona świeża 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywno- owocowy W 150.0g brzoskwinia 80.00g;	Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9) Surówka wielowarzywna P/C 150.0g (3, 10) Salata w sosie jogurtowo- ziolowym W 100.0g (7) pierogi ruskie (5szt.por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 100.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) pomidor czerwony 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 200.00g; (7)
4.2-ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2565.6 kcal B 95.5 g T 89.2 g W 370.0 g SFA 41.7 g Cukry 103.0 g Sól 10.8 g Błonnik 47.7 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) pasztet pieczony P/C 70.00g; papryka czerwona świeża 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Mus warzywno- owocowy W 150.0g brzoskwinia 80.00g;	Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9) Surówka wielowarzywna P/C 150.0g (3, 10) Salata w sosie jogurtowo- ziolowym W 100.0g (7) pierogi pełnoziarniste ruskie (5szt.por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 100.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb razowy, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)
4.2-ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2466.2 kcal B 93.5 g T 77.3 g W 364.9 g SFA 42.7 g Cukry 120.5 g Sól 7.7 g Błonnik 25.8 g	Dynia duszona z olejem W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) polędwica sopocka 40.00g; (6) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 120.00g;	Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9) Salata w sosie jogurtowo- ziolowym W 100.0g (7) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g pierogi ruskie (5szt.por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 100.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 200.00g; (7)
4.2-ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2021.4 kcal B 80.2 g T 56.8 g W 311.6 g SFA 30.1 g Cukry 118.4 g Sól 7.7 g Błonnik 23.4 g	Dynia duszona z olejem W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) polędwica sopocka 40.00g; (6) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 120.00g;	Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Salata w sosie jogurtowo- ziolowym W 100.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 100.00g; pierogi ruskie (5szt.por.) 100.00g; (1, 3, 7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 50.00g; cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 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 -

Niedziela 2024-08-11

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4.2-ostr PODSTAWOWA Razem E: 2438.2 kcal B 131.3 g T 65.5 g W 349.6 g SFA 28.6 g Cukry 157.2 g Sól 5.1 g Błonnik 30.0 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) ogórek 50.00g; szynka z indyka 40.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g jabłko 100.00g;	Zupa buraczkowa L/N 300.0g (9) Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 130.9g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza gryczana gotowana 200.00g; Podudzie z kurczaka pieczone W 160.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)	herbatniki 40.00g; (1, 6, 7)	Zapiekanka ziemniaczana z brokulem, cebula i serem P/C 300.0g (3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N z serem twarogowym i sałatą 110.0g (1, 7)
4.2-ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2100.6 kcal B 116.5 g T 59.4 g W 291.6 g SFA 26.6 g Cukry 98.9 g Sól 5.6 g Błonnik 34.4 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) bułki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ogórek 50.00g; szynka z indyka 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.1g jabłko 100.00g;	Zupa buraczkowa L/N 300.0g (9) Sos pieczeniowy C 80.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 149.9g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza gryczana gotowana 200.00g; maślanka naturalna W 200.00g; (7) Podudzie z kurczaka pieczone W 160.00g;	wafle ryżowe wielozłaziste 30.00g; (11)	Zapiekanka ziemniaczana z brokulem, cebula i serem P/C 300.0g (3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C z serem twarogowym oraz sałatą 105.0g (1, 7)
4.2-ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2444.6 kcal B 131.5 g T 56.1 g W 374.4 g SFA 26.3 g Cukry 134.3 g Sól 6.2 g Błonnik 37.5 g	Marchew gotowana W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) szynka z indyka 40.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g jabłko pieczone 100.00g;	Zupa buraczkowa L/N 300.0g (9) Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) Podudzie z kurczaka pieczone W 160.00g; kalafior gotowany W 150.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Sos brokułowy z mozzarellą L/N (b.pieprz.) 150.0g (1, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; makaron spaghetti z mąki pszennej gotowany 200.00g; (1) cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N z serem twarogowym i sałatą 110.0g (1, 7)
4.2-ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2444.6 kcal B 131.5 g T 56.1 g W 374.4 g SFA 26.3 g Cukry 134.3 g Sól 6.2 g Błonnik 37.5 g	Marchew gotowana W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) szynka z indyka 40.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g jabłko pieczone 100.00g;	Zupa buraczkowa L/N 300.0g (9) Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) Podudzie z kurczaka pieczone W 160.00g; kalafior gotowany W 150.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Sos brokułowy z mozzarellą L/N (b.pieprz.) 150.0g (1, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; makaron spaghetti z mąki pszennej gotowany 200.00g; (1) 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 2024-08-12	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>4.2-ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2989.5 kcal B 109.8 g T 106.8 g W 415.7 g SFA 48.9 g Cukry 126.3 g Sól 14.3 g Błonnik 39.3 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3)</p> <p>papryka czerwona świeża 50.00g;</p> <p>szynka gotowana wieprzowa 40.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p> <p>banan 120.00g;</p>	<p>Zupa krupnik W 300.0g (1, 6, 9)</p> <p>Rolada wieprzowa z kalafiosem W (b.pieprz.) 100.0g</p> <p>sos szpinakowy P/L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p> <p>ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>	<p>chrupki kukurydziane 30.00g;</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g;</p> <p>parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g;</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>ogórek 50.00g;</p> <p>serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7)</p> <p>musztarda (1 szt.) 10.00g; (10)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka P z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)</p>
<p>4.2-ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2631.5 kcal B 109.9 g T 102.3 g W 338.3 g SFA 43.9 g Cukry 85.7 g Sól 14.5 g Błonnik 43.3 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p> <p>chleb graham 100.00g; (1)</p> <p>jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3)</p> <p>papryka czerwona świeża 50.00g;</p> <p>szynka gotowana wieprzowa 40.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p> <p>kiwi 70.00g;</p>	<p>Zupa krupnik W 300.0g (1, 6, 9)</p> <p>Rolada wieprzowa z kalafiosem W (b.pieprz.) 100.0g</p> <p>sos szpinakowy C 80.0g (1, 7)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p> <p>Pieczyczo chrupkie WAZA 21.00g; (1)</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 200.00g; (7)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1)</p> <p>parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g;</p> <p>ogórek 50.00g;</p> <p>serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7)</p> <p>musztarda (1 szt.) 10.00g; (10)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)</p>
<p>4.2-ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2577.6 kcal B 103.7 g T 73.8 g W 389.9 g SFA 40.2 g Cukry 118.4 g Sól 11.7 g Błonnik 32.1 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3)</p> <p>cukinia pieczona W 50.00g;</p> <p>szynka gotowana wieprzowa 40.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 120.00g;</p>	<p>Zupa krupnik W 300.0g (1, 6, 9)</p> <p>Rolada wieprzowa z kalafiosem W (b.pieprz.) 100.0g</p> <p>sos szpinakowy P/L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Marchew gotowana W 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p> <p>ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>		<p>Marchew gotowana W 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>szynka drobiowa 50.00g;</p> <p>serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka L/N chleb pszenny, masło, wędlina i roszonek 100.0g (1, 7)</p>
<p>4.2-ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2367.7 kcal B 98.6 g T 54.5 g W 386.1 g SFA 29.2 g Cukry 120.2 g Sól 11.6 g Błonnik 32.1 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>cukinia pieczona W 50.00g;</p> <p>szynka gotowana wieprzowa 40.00g;</p> <p>serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 120.00g;</p>	<p>Zupa krupnik W 300.0g (1, 6, 9)</p> <p>Rolada wieprzowa z kalafiosem W (b.pieprz.) 100.0g</p> <p>sos szpinakowy P/L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Marchew gotowana W 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p> <p>ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>		<p>Marchew gotowana W 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>szynka drobiowa 50.00g;</p> <p>serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka L/N z wedliną, masłem i pomidorem b/s 115.0g (1, 7)</p>

Wtorek 2024-08-13

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4.2-ostr PODSTAWOWA Razem E: 2342.6 kcal B 117.2 g T 71.7 g W 324.7 g SFA 25.8 g Cukry 117.4 g Sól 8.1 g Błonnik 36.1 g	Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 120.0g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) papryka czerwona świeża 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) morele 80.00g;	Zupa brokułowa L/N 300.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym P/L/N (b.pieprz.) 200.0g (1, 7, 9) Surówka z białej kapusty z koperkiem P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1) cukinia pieczona W 100.00g;	biszkopty 20.00g; (1, 3)	Ryż w sosie pomidorowo- ziołowym z pieczonym filetem z kurczaka L/P 300.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
4.2-ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2329.4 kcal B 120.2 g T 75.4 g W 310.3 g SFA 27.2 g Cukry 80.8 g Sól 6.6 g Błonnik 41.8 g	Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 120.0g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) morele 80.00g;	Zupa brokułowa L/N 300.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym C 200.0g (1, 7, 9) Surówka z białej kapusty z koperkiem P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1) cukinia pieczona W 100.00g;	Podpłomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	Ryż brązowy w sosie pomidorowo- ziołowym z pieczonym filetem z kurczaka C 300.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
4.2-ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2296.3 kcal B 120.3 g T 57.3 g W 341.0 g SFA 25.6 g Cukry 119.6 g Sól 10.4 g Błonnik 32.6 g	Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 120.0g (4, 7) Dyńia duszona z olejem W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jabłko pieczone 100.00g;	Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym P/L/N (b.pieprz.) 200.0g (1, 7, 9) Salata w sosie jogurtowo- ziołowym W 100.0g (7) Zupa brokułowa L/N 300.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) cukinia pieczona W 150.00g;		Ryż w sosie pomidorowo- ziołowym z pieczonym filetem z kurczaka L/P 300.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
4.2-ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2221.5 kcal B 120.3 g T 49.1 g W 341.0 g SFA 20.1 g Cukry 119.6 g Sól 10.4 g Błonnik 32.6 g	Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 120.0g (4, 7) Dyńia duszona z olejem W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jabłko pieczone 100.00g;	Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym P/L/N (b.pieprz.) 200.0g (1, 7, 9) Salata w sosie jogurtowo- ziołowym W 100.0g (7) Zupa brokułowa L/N 300.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) cukinia pieczona W 150.00g;		Ryż w sosie pomidorowo- ziołowym z pieczonym filetem z kurczaka L/P 300.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; 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 2024-08-14

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4.2-ostr PODSTAWOWA Razem E: 2543.9 kcal B 115.7 g T 86.0 g W 344.4 g SFA 34.3 g Cukry 123.8 g Sól 11.1 g Błonnik 37.6 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ogórek kiszony 50.00g; Polędwica drobiowa 40.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Warzywa pieczone słupki (ziemniak, pietruszka, cukinia) 150.0g Dip jogurtowo- ziołowy 50.0g (7) śliwki świeże 80.00g;	Zupa jarzynowa L/N 299.9g (7, 9) Pulpety wołowe W 100.0g (1) 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; ciasto drożdżowe 70.00g; (1, 3, 7)	sok pomidorowy 300.00g;	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka szwagra 50.00g; pomidor czerwony 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 200.00g; (7)
4.2-ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2362.5 kcal B 113.7 g T 86.7 g W 304.2 g SFA 34.7 g Cukry 89.9 g Sól 11.3 g Błonnik 46.5 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek kiszony 50.00g; Polędwica drobiowa 40.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Warzywa pieczone słupki (ziemniak, pietruszka, cukinia) 150.0g Dip jogurtowo- ziołowy 50.0g (7) śliwki świeże 80.00g;	Zupa jarzynowa L/N 299.9g (7, 9) Pulpety wołowe W 100.0g (1) Sos bazyliowy C 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; kalafior gotowany W 100.00g;	sok pomidorowy 300.00g;	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) szynka szwagra 50.00g; pomidor czerwony 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z serem twarogowym oraz ogórkiem 125.0g (1, 7)
4.2-ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2339.4 kcal B 106.1 g T 69.5 g W 335.9 g SFA 30.2 g Cukry 116.3 g Sól 8.8 g Błonnik 28.3 g	Marchew gotowana W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) Polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 120.00g;	Zupa jarzynowa L/N 299.9g (7, 9) Pulpety wołowe W 100.0g (1) Sos bazyliowy P/L/N 80.0g (1, 7) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciasto drożdżowe 70.00g; (1, 3, 7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) szynka szwagra 50.00g; cukinia pieczona W 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 200.00g; (7)
4.2-ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2256.5 kcal B 106.4 g T 60.1 g W 336.4 g SFA 27.2 g Cukry 116.4 g Sól 10.2 g Błonnik 28.4 g	Marchew gotowana W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) Polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 120.00g;	Zupa jarzynowa L/N 299.9g (7, 9) Pulpety wołowe W 100.0g (1) Sos bazyliowy P/L/N 80.0g (1, 7) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciasto drożdżowe 70.00g; (1, 3, 7)		Jajecznica z białek z natką pietruszki (b.zół, b.pieprz) N 120.0g (3) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka szwagra 50.00g; cukinia pieczona W 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 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 2024-08-15	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4.2-ostr PODSTAWOWA Razem E: 2591,3 kcal B 118.7 g T 76.1 g W 382.7 g SFA 36.6 g Cukry 161.8 g Sól 8.2 g Błonnik 39.1 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) bułki grahamki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) papryka czerwona świeża 50.00g; dżem owocowy 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g jabłko 100.00g;	Zupa koperkowa L/N 300.0g (1, 6, 7, 9) Sos boloński drobiowy duszony W 200.0g (9) Surówka colesław P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)	Mus warzywno- owocowy W 150.0g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka staropolska 50.00g; ogórek 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 150.00g; (7)
4.2-ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2342.2 kcal B 110.2 g T 68.1 g W 347.3 g SFA 28.5 g Cukry 110.5 g Sól 8.6 g Błonnik 47.2 g	Kakao tradycyjne 250.0g (7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) bułki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) papryka czerwona świeża 50.00g; szynka gotowana drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g jabłko 100.00g;	Zupa koperkowa L/N 300.0g (1, 6, 7, 9) Sos boloński drobiowy duszony W 200.0g (9) Surówka colesław P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200.00g; (1) Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	Mus warzywno- owocowy W 150.0g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) szynka staropolska 50.00g; ogórek 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
4.2-ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2510.4 kcal B 117.4 g T 69.4 g W 375.0 g SFA 36.2 g Cukry 145.6 g Sól 9.1 g Błonnik 29.1 g	Brokuły gotowane W 50.0g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g jabłko pieczone 100.00g;	Zupa koperkowa L/N 300.0g (1, 6, 7, 9) Sos boloński drobiowy duszony (b.piepr./ost. przyp.) 200.0g (9) Dyńia duszona z olejem W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka staropolska 50.00g; kalfior gotowany W 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 150.00g; (7)
4.2-ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2435.6 kcal B 117.3 g T 61.2 g W 374.9 g SFA 30.8 g Cukry 145.5 g Sól 9.1 g Błonnik 29.1 g	Brokuły gotowane W 50.0g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy 25.00g; cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g jabłko pieczone 100.00g;	Zupa koperkowa L/N 300.0g (1, 6, 7, 9) Sos boloński drobiowy duszony (b.piepr./ost. przyp.) 200.0g (9) Dyńia duszona z olejem W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka staropolska 50.00g; kalfior gotowany W 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 150.00g; (7)

Piątek 2024-08-16

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4.2-ostr PODSTAWOWA Razem E: 2575.7 kcal B 101.9 g T 87.2 g W 367.4 g SFA 30.2 g Cukry 137.7 g Sól 9.1 g Błonnik 39.1 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) cukinia pieczona W 50.00g; pierś z indyka (wędlina) 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) mix salat 10.00g; cukier, biały 5.00g;	Koktajl orzechowy (b.słodz.) 250.0g (5, 7) banan 120.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 299.9g (7, 9) Sos koperkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Seler z pietruszką gotowany z olejem W 100.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; filety z kurczaka pieczony 100.00g;	Podplomyki z cukrem 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; hummus klasyczny 70.00g; (11) chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) pomidor czerwony 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
4.2-ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2552.3 kcal B 106.2 g T 98.7 g W 334.3 g SFA 35.7 g Cukry 87.9 g Sól 8.1 g Błonnik 48.2 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; pierś z indyka (wędlina) 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) mix salat 10.00g;	Koktajl orzechowy (b.słodz.) 250.0g (5, 7) nektarynka 80.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 300.0g (7, 9) Sos koperkowy C 80.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Seler z pietruszką gotowany z olejem W 100.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g; filety z kurczaka pieczony 100.00g;	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) hummus klasyczny 70.00g; (11) pomidor czerwony 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb razowy, masło, wędlina, rzodkiewka 135.0g (1, 7)
4.2-ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2042.8 kcal B 92.4 g T 47.0 g W 330.7 g SFA 23.2 g Cukry 123.0 g Sól 9.3 g Błonnik 32.1 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 50.00g; pierś z indyka (wędlina) 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) mix salat 10.00g; cukier, biały 5.00g;	banan 120.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 300.0g (7, 9) Sos koperkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Seler z pietruszką gotowany z olejem W 100.0g (9) Marchew gotowana W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; filety z kurczaka pieczony 100.00g;		Brokuły gotowane W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) 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)
4.2-ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 1968.0 kcal B 92.3 g T 38.7 g W 330.6 g SFA 17.8 g Cukry 123.0 g Sól 9.2 g Błonnik 32.1 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 50.00g; pierś z indyka (wędlina) 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) mix salat 10.00g; cukier, biały 5.00g;	banan 120.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 300.0g (7, 9) Sos koperkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Seler z pietruszką gotowany z olejem W 100.0g (9) Marchew gotowana W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; filety z kurczaka pieczony 100.00g;		Brokuły gotowane W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) 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 -