

Sobota 2025-01-11	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6	POSIŁEK 7
<p>2.6 ost PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2819.3 kcal B 139.3 g T 107.5 g W 347.5 g SFA 47.6 g Cukry 112.1 g Sól 11.6 g Błonnik 38.4 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka szwagra 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kisiel owocowy 150.0g mandarynki 100.00g;</p>	<p>Zupa ogórkowa P/C 350.0g (7, 9) Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1) kalefior gotowany W 100.00g;</p>	<p>bułeczki maślane 70.00g; (1, 7)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda 10.00g; (10) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>	
<p>2.6 ostr Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2594.0 kcal B 142.0 g T 102.1 g W 300.1 g SFA 44.9 g Cukry 85.1 g Sól 11.5 g Błonnik 44.2 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) szynka szwagra 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kisiel owocowy bez cukru 150.0g mandarynki 100.00g;</p>	<p>Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Zupa ogórkowa P/C 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200.00g; (1) kalefior gotowany W 100.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</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; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda 10.00g; (10)</p>	<p>Kanapka C chleb graham z serem twarogowym oraz roszonek 100.0g (1, 7)</p>	
<p>2.6 ost ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2259.7 kcal B 123.8 g T 69.2 g W 303.9 g SFA 34.5 g Cukry 103.3 g Sól 9.6 g Błonnik 31.5 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) szynka szwagra 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Zupa dyniowa L/N 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1) kalefior gotowany W 100.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>	
<p>2.6 ost ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2259.7 kcal B 123.8 g T 69.2 g W 303.9 g SFA 34.5 g Cukry 103.3 g Sól 9.6 g Błonnik 31.5 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) szynka szwagra 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Zupa dyniowa L/N 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1) kalefior gotowany W 100.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>	

Niedziela 2025-01-12

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6	POSIŁEK 7
<p>2.6 ost PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2901.6 kcal B 130.7 g T 90.4 g W 412.8 g SFA 31.4 g Cukry 167.5 g Sól 9.7 g Błonnik 39.8 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka biano (drobiowa) 40.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9) banan 100.00g;</p>	<p>Surówka z marchewki i jabłka z olejem W 100.0g Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Filet z kurczaka na parze W 101.0g Rosół 300.0g (9) ziemniaki, gotowane z solą 250.00g; Kompot owocowy 250.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) makaron pszenny gotowany 500.00g; (1)</p>	<p>biszkopty 40.00g; (1, 3)</p>	<p>Salatka jarzynowa P/C 199.9g (3, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ricotta 35.00g; (7) sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>	
<p>2.6 ostr Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2777.0 kcal B 128.2 g T 104.6 g W 352.4 g SFA 38.1 g Cukry 95.6 g Sól 10.4 g Błonnik 44.4 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; szynka biano (drobiowa) 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9) kiwi 100.00g;</p>	<p>Surówka z marchewki i jabłka z olejem W 150.0g Sos pietruszkowy C 80.0g (1, 7) Filet z kurczaka na parze W 101.0g Rosół 300.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; Skyr naturalny 140.00g; (7) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>	<p>wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)</p>	<p>Salatka jarzynowa P/C 199.9g (3, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ricotta 35.00g; (7) sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C z serem, masłem i sałatką 80.0g (1, 7)</p>	
<p>2.6 ost ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2389.2 kcal B 137.8 g T 59.1 g W 339.9 g SFA 29.4 g Cukry 143.3 g Sól 6.9 g Błonnik 28.6 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 biano (drobiowa) 40.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Filet z kurczaka na parze W 101.0g Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Rosół 300.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 150.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>		<p>Pasta rybna z pieczonej ryby L/N (dorsz) 120.0g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) ricotta 35.00g; (7) sałata lodowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>	
<p>2.6 ost ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2389.2 kcal B 137.8 g T 59.1 g W 339.9 g SFA 29.4 g Cukry 143.3 g Sól 6.9 g Błonnik 28.6 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 biano (drobiowa) 40.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Filet z kurczaka na parze W 101.0g Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Rosół 300.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 150.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>		<p>Pasta rybna z pieczonej ryby L/N (dorsz) 120.0g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) ricotta 35.00g; (7) sałata lodowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>	

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 2025-01-13	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6	POSIŁEK 7
<p>2.6 ost PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2851.2 kcal B 134.6 g T 104.4 g W 364.3 g SFA 48.1 g Cukry 139.2 g Sól 8.6 g Błonnik 27.0 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) Polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>galaretki owocowa, na wodzie 150.00g; gruszka 100.00g;</p>	<p>Żurek 350.0g (1, 7, 9, 10, 12) Pulpety drobiowo- wieprzowe 100.0g (1, 3) Sos potrawkowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 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>Skyr naturalny 140.00g; (7)</p>	
<p>2.6 ostr Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2640.9 kcal B 119.8 g T 96.2 g W 350.7 g SFA 42.2 g Cukry 89.9 g Sól 8.1 g Błonnik 42.0 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) Polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g gruszka 100.00g;</p>	<p>Pulpety drobiowo- wieprzowe 100.0g (1, 3) Sos potrawkowy C 80.0g (1, 7, 9) Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Zupa szpinakowa L/N 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1) Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; ser, gouda tłusty 60.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb razowy, masło, wędlina, roszponka 125.0g (1, 7)</p>	
<p>2.6 ost ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2681.3 kcal B 120.6 g T 77.6 g W 391.8 g SFA 40.7 g Cukry 128.5 g Sól 9.5 g Błonnik 34.3 g</p>	<p>Bukiet warzyw gotowanych W 90.0g kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) Polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa szpinakowa L/N 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3) Sos potrawkowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Pietruszka gotowany z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Skyr naturalny 140.00g; (7)</p>	
<p>2.6 ost ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2606.5 kcal B 120.5 g T 69.3 g W 391.7 g SFA 35.3 g Cukry 128.5 g Sól 9.5 g Błonnik 34.3 g</p>	<p>Bukiet warzyw gotowanych W 90.0g kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) Polędwica drobiowa 40.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa szpinakowa L/N 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3) Sos potrawkowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Pietruszka gotowany z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Skyr naturalny 140.00g; (7)</p>	

Wtorek 2025-01-14

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6	POSIŁEK 7
<p>2.6 ost PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2989.4 kcal B 126.1 g T 101.6 g W 422.6 g SFA 42.0 g Cukry 147.2 g Sól 12.7 g Błonnik 46.9 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek kiszony 90.00g; hummus klasyczny 70.00g; (11) chleb graham 50.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jabłko 100.00g;</p>	<p>Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Gulasz wieprzowy W 200.0g (9) Koktajl truskawkowy W 250.0g (7) Zupa fasolowa P/C 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 250.00g;</p>	<p>wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)</p>	<p>Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; pasztet pieczony P/C 70.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok z buraka 300.00g;</p>	
<p>2.6 ostr Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2718.7 kcal B 123.2 g T 91.7 g W 372.3 g SFA 35.4 g Cukry 97.9 g Sól 11.4 g Błonnik 50.1 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek kiszony 90.00g; hummus klasyczny 70.00g; (11) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jabłko 100.00g;</p>	<p>Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Gulasz wieprzowy W 200.0g (9) Koktajl truskawkowy W (b.słod.) 250.0g (7) Zupa fasolowa P/C 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>	<p>wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; pasztet pieczony P/C 70.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, ser twarogowy, pomidor 138.0g (1, 7)</p>	
<p>2.6 ost ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2357.1 kcal B 115.0 g T 71.0 g W 341.6 g SFA 35.7 g Cukry 135.8 g Sól 11.0 g Błonnik 33.9 g</p>	<p>Dynia duszona z olejem W 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Gulasz wieprzowy W 200.0g (9) Koktajl truskawkowy W 250.0g (7) Zupa koperkowa L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 150.00g;</p>		<p>Brokoly gotowane W 90.0g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok z buraka 300.00g;</p>	
<p>2.6 ost ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2283.0 kcal B 113.3 g T 63.6 g W 341.7 g SFA 29.1 g Cukry 135.8 g Sól 11.6 g Błonnik 34.0 g</p>	<p>Dynia duszona z olejem W 90.0g</p> <p>Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju L/N (b.pieprz.) 50.0g (3)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 40.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Gulasz wieprzowy W 200.0g (9) Koktajl truskawkowy W 250.0g (7) Zupa koperkowa L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 150.00g;</p>		<p>Brokoly gotowane W 90.0g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok z buraka 300.00g;</p>	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergię 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 2025-01-15

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6	POSIŁEK 7
<p>2.6 ost PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2496.1 kcal B 129.8 g T 65.9 g W 367.7 g SFA 24.9 g Cukry 145.5 g Sól 11.0 g Błonnik 43.7 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) bułki grahamki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g banan 100.00g;</p>	<p>Schab duszony W 101.0g Zupa selerowa z pomidorami L/N 350.0g (7, 9) Sos własny lekki (b.pieprz) L/N 80.0g (7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Surówka colesław P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 250.00g;</p>	<p>herbatniki 40.00g; (1, 6, 7)</p>	<p>Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, brokulem i mozzarellą L/N (b.pieprz.) 300.0g (1, 3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka P chleb pszenny, masło, wędlina, roszonek 105.0g (1, 7)</p>	
<p>2.6 ostr Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2444.8 kcal B 143.0 g T 57.7 g W 369.5 g SFA 19.2 g Cukry 96.7 g Sól 13.7 g Błonnik 58.9 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ogórek 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g kiwi 100.00g;</p>	<p>Schab duszony W 101.0g Sos własny lekki (b.pieprz) C 80.0g (1, 7, 9) Zupa selerowa z pomidorami L/N 350.0g (7, 9) Surówka colesław P/C 150.0g (3, 10) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>	<p>Zapiekanka pełnoziarnista makaronowa z kurczakiem, cukinią i kalaforem P/C 300.0g (1, 3) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g;</p>	<p>Kanapka C chleb razowy, masło, wędlina, roszonek 135.0g (1, 7)</p>	
<p>2.6 ost ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2152.7 kcal B 123.9 g T 50.2 g W 320.4 g SFA 23.7 g Cukry 126.1 g Sól 10.3 g Błonnik 38.7 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa selerowa z pomidorami L/N 350.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos własny lekki (b.pieprz) L/N 80.0g (7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Marchew gotowana W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, brokulem i mozzarellą L/N (b.pieprz.) 300.0g (1, 3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor b/s czerwony 90.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka P chleb pszenny, masło, wędlina, roszonek 105.0g (1, 7)</p>	
<p>2.6 ost ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2077.9 kcal B 123.9 g T 42.0 g W 320.3 g SFA 18.2 g Cukry 126.0 g Sól 10.3 g Błonnik 38.7 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa selerowa z pomidorami L/N 350.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos własny lekki (b.pieprz) L/N 80.0g (7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Marchew gotowana W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, brokulem i mozzarellą L/N (b.pieprz.) 300.0g (1, 3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor b/s czerwony 90.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka P chleb pszenny, masło, wędlina, roszonek 105.0g (1, 7)</p>	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergię 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 -

Czwartek 2025-01-16

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6	POSIŁEK 7
<p>2.6 ost PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 3302.7 kcal B 108.1 g T 155.2 g W 386.8 g SFA 54.8 g Cukry 108.0 g Sól 6.5 g Błonnik 31.2 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kisiel owocowy 150.0g gruszka 100.00g;</p>	<p>Surówka z czarnej rzepy 150.0g (3, 10) Zupa kalafiorowa P/C 350.0g (7, 9) Chałka z kruszonką 40.0g (1, 3, 7) pierogi ruskie (8szt.por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g;</p>	<p>chrupki kukurydziane 40.00g;</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) majonez 10.00g; (3, 10) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>maślanka naturalna W 200.00g; (7)</p>	
<p>2.6 ostr Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 3100.7 kcal B 106.5 g T 147.0 g W 356.7 g SFA 48.5 g Cukry 82.1 g Sól 7.0 g Błonnik 38.8 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; szynka gotowana wieprzowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kisiel owocowy bez cukru 150.0g gruszka 100.00g;</p>	<p>Zupa kalafiorowa P/C 350.0g (7, 9) Surówka z czarnej rzepy 150.0g (3, 10) pierogi pełnoziarniste ruskie (8szt.por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) pomidor czerwony 90.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) majonez 10.00g; (3, 10)</p>	<p>Kanapka C z serem twarogowym oraz ogórkiem 125.0g (1, 7)</p>	
<p>2.6 ost ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2710.5 kcal B 107.1 g T 93.1 g W 375.3 g SFA 48.6 g Cukry 114.5 g Sól 8.2 g Błonnik 25.0 g</p>	<p>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) szynka gotowana wieprzowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Dyńia duszona z olejem W 150.0g Chałka z kruszonką 40.0g (1, 3, 7) pierogi ruskie (8szt.por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) pomidor b/s czerwony 90.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>maślanka naturalna W 200.00g; (7)</p>	
<p>2.6 ost ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2558.5 kcal B 105.5 g T 76.7 g W 376.0 g SFA 40.2 g Cukry 114.6 g Sól 8.8 g Błonnik 25.5 g</p>	<p>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) szynka gotowana wieprzowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Dyńia duszona z olejem W 150.0g Chałka z kruszonką 40.0g (1, 3, 7) pierogi ruskie (8szt.por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g;</p>		<p>Omlet z białek jaj ze szpinakiem L/N (b.piepr.) 120.0g (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;</p>	<p>maślanka naturalna W 200.00g; (7)</p>	

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 -

Piątek 2025-01-17

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6	POSIŁEK 7
2.6 ost PODSTAWOWA Razem E: 2508.6 kcal B 112.4 g T 80.4 g W 354.0 g SFA 33.7 g Cukry 115.7 g Sól 8.5 g Błonnik 37.8 g	Pasta drobiowa z warzywami L/N 70.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok pomidorowy 300.00g; pomarańcza 100.00g;	Zupa szczawiowa 350.0g (3, 7, 9) Sos warzywny (włoszczyzna) P/L/N 80.0g (1, 9) Surówka z selera z jabłkiem P/C 150.0g (3, 9, 10) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 100.00g;	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	Salatka ziemniaczana z kurczakiem, cukinią i groszkiem w sosie jogurtowo- ziołowym L/N (b.piep.) 150.0g (3, 7, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona świeża 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;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	
2.6 ostr Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2470.4 kcal B 118.9 g T 80.3 g W 341.9 g SFA 32.5 g Cukry 87.8 g Sól 9.6 g Błonnik 48.0 g	Pasta drobiowa z warzywami L/N 70.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ogórek 90.00g; bulki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	sok pomidorowy 300.00g; pomarańcza 100.00g;	Zupa szczawiowa 350.0g (3, 7, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos warzywny (włoszczyzna) C 80.0g (1, 9) Surówka z selera z jabłkiem P/C 150.0g (3, 9, 10) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 100.00g;	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	Salatka ziemniaczana z kurczakiem, cukinią i groszkiem w sosie jogurtowo- ziołowym L/N (b.piep.) 150.0g (3, 7, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; ser, gouda tłusty 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)	
2.6 ost ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2153.1 kcal B 101.5 g T 49.7 g W 344.7 g SFA 22.8 g Cukry 108.7 g Sól 7.3 g Błonnik 36.4 g	Pasta drobiowa z warzywami L/N 70.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kalefior gotowany W 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa jarzynowa L/N 350.0g (7, 9) Sos warzywny (włoszczyzna) P/L/N 80.0g (1, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Pietruszka gotowany z olejem W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g;		Salatka ziemniaczana z kurczakiem, cukinią i groszkiem w sosie jogurtowo- ziołowym L/N (b.piep.) 150.0g (3, 7, 10) Brokuły gotowane W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	
2.6 ost ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2078.3 kcal B 101.5 g T 41.4 g W 344.6 g SFA 17.4 g Cukry 108.6 g Sól 7.3 g Błonnik 36.4 g	Pasta drobiowa z warzywami L/N 70.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kalefior gotowany W 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) ricotta 35.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa jarzynowa L/N 350.0g (7, 9) Sos warzywny (włoszczyzna) P/L/N 80.0g (1, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Pietruszka gotowany z olejem W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g;		Salatka ziemniaczana z kurczakiem, cukinią i groszkiem w sosie jogurtowo- ziołowym L/N (b.piep.) 150.0g (3, 7, 10) Brokuły gotowane W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	

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 -