

Sobota 2025-04-12	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
3.8 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2664.1 kcal B 137.7 g T 74.6 g W 381.6 g SFA 33.9 g Cukry 147.8 g Sól 5.9 g Błonnik 37.5 g	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) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g banan 100.00g;	Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Zupa jarzynowa P/C 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)	biskvity 30.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) polędwica sopocka 50.00g; (6) chleb pszenny 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
3.8 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2488.4 kcal B 139.4 g T 72.1 g W 346.4 g SFA 31.5 g Cukry 88.5 g Sól 8.6 g Błonnik 41.8 g	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) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g kiwi 100.00g;	Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Zupa jarzynowa P/C 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1) serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)	wafle ryżowe wielozłazniste 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; polędwica sopocka 50.00g; (6) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, rukola 103.0g (1, 7)
3.8 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2457.7 kcal B 136.8 g T 65.3 g W 344.8 g SFA 31.9 g Cukry 132.0 g Sól 7.1 g Błonnik 34.0 g	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) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Seler gotowany z olejem W 150.0g (9) Zupa jarzynowa L/N 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; polędwica sopocka 50.00g; (6) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
3.8 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2389.4 kcal B 130.6 g T 52.3 g W 363.3 g SFA 24.9 g Cukry 160.9 g Sól 6.9 g Błonnik 34.4 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) dżem owocowy (2szt.) 50.00g; cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Seler gotowany z olejem W 150.0g (9) Zupa jarzynowa L/N 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; polędwica sopocka 50.00g; (6) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jogurt naturalny, 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 -

Niedziela 2025-04-13

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
3.8 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2769.1 kcal B 138.7 g T 85.3 g W 383.6 g SFA 36.8 g Cukry 158.2 g Sól 10.5 g Błonnik 41.5 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) szynka gotowana drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	galaretka owocowa, na wodzie 150.00g; jabłko 100.00g;	Rosół 299.9g (9) Surówka colesław P/C 150.0g (3, 10) Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Koktajl gruszkowy C/P (b.cukru) 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;	herbatniki 30.00g; (1, 6, 7)	Salatka warzywna (brokuł, marchew, ziemniak gotowane) z olejem z bazylią (b.pieprz.) 200.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
3.8 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2701.4 kcal B 133.9 g T 77.8 g W 396.2 g SFA 32.6 g Cukry 110.9 g Sól 9.3 g Błonnik 57.7 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; szynka gotowana drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7) jabłko 100.00g;	Rosół 299.9g (9) Sos pomidorowy C 80.0g (1, 7, 9) Koktajl gruszkowy C/P (b.cukru) 250.0g (7) Surówka colesław P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty 100.00g; (1) filety z kurczaka pieczone 100.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	Salatka warzywna (brokuł, marchew, ziemniak gotowane) z olejem z bazylią (b.pieprz.) 200.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) rzodkiewka 90.00g; ser, gouda tłusty 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z serem twarogowym oraz sałata 105.0g (1, 7)
3.8 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2499.7 kcal B 133.1 g T 70.3 g W 353.7 g SFA 31.1 g Cukry 122.2 g Sól 12.4 g Błonnik 36.8 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; szynka gotowana drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Rosół 299.9g (9) Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Dynia duszona z olejem W 150.0g Koktajl gruszkowy C/P (b.cukru) 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;		Salatka warzywna (brokuł, marchew, ziemniak gotowane) z olejem z bazylią (b.pieprz.) 200.0g Bukiet warzyw gotowanych W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka staropolska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
3.8 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2424.9 kcal B 133.0 g T 62.1 g W 353.7 g SFA 25.7 g Cukry 122.2 g Sól 12.4 g Błonnik 36.8 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; szynka gotowana drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Rosół 299.9g (9) Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Dynia duszona z olejem W 150.0g Koktajl gruszkowy C/P (b.cukru) 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;		Salatka warzywna (brokuł, marchew, ziemniak gotowane) z olejem z bazylią (b.pieprz.) 200.0g Bukiet warzyw gotowanych W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka staropolska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (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 -

Poniedziałek 2025-04-14

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
3.8 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2683.9 kcal B 116.3 g T 74.9 g W 407.5 g SFA 34.1 g Cukry 121.9 g Sól 7.1 g Błonnik 39.9 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; mozzarella 70.00g; (7) miód pszczeli (2szt.) 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) gruszka 100.00g;	Zupa dyniowa L/N 350.0g (7, 9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Marchew gotowana W 100.0g Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1)	krakersy, solone 30.00g; (1)	Pasta mięsna 70.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
3.8 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2422.8 kcal B 114.7 g T 70.7 g W 357.1 g SFA 30.6 g Cukry 94.8 g Sól 7.9 g Błonnik 45.3 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 drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) gruszka 100.00g;	Zupa dyniowa L/N 350.0g (7, 9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Marchew gotowana W 100.0g Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200.00g; (1)	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	Pasta mięsna 70.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
3.8 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2384.9 kcal B 110.5 g T 63.1 g W 364.1 g SFA 32.0 g Cukry 114.7 g Sól 7.6 g Błonnik 35.8 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; mozzarella 70.00g; (7) miód pszczeli (2szt.) 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Zupa dyniowa L/N 350.0g (7, 9) Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Marchew gotowana W 150.0g Pietruszka gotowany z olejem W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1)		Pasta mięsna 70.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; 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;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
3.8 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2310.1 kcal B 110.4 g T 54.8 g W 364.0 g SFA 26.5 g Cukry 114.7 g Sól 7.6 g Błonnik 35.8 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; mozzarella 70.00g; (7) miód pszczeli (2szt.) 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Zupa dyniowa L/N 350.0g (7, 9) Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Marchew gotowana W 150.0g Pietruszka gotowany z olejem W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1)		Pasta mięsna 70.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (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 -

Wtorek 2025-04-15

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
3.8 ostr PODSTAWOWA Razem E: 3117.4 kcal B 111.7 g T 118.5 g W 424.0 g SFA 48.2 g Cukry 153.7 g Sól 10.2 g Błonnik 47.1 g	Pasta twarogowa z groszkiem i koperkiem 50.0g (7) Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka soltysa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g banan 100.00g;	Zupa pomidorowa P/C 300.0g (7, 9) Sos pieczeniowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z kiszzonej kapusty P/C 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1) pieczeń rzymska (b.pieprz.) 100.00g; (1, 3, 10) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)	chrupki kukurydziane 30.00g;	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 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) musztarda (1 szt.) 10.00g; (10) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
3.8 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2859.3 kcal B 115.7 g T 111.4 g W 374.6 g SFA 41.1 g Cukry 113.0 g Sól 11.4 g Błonnik 53.7 g	Pasta twarogowa z groszkiem i koperkiem 50.0g (7) Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; szynka soltysa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g kiwi 100.00g;	Zupa pomidorowa P/C 300.0g (7, 9) Sos pieczeniowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z kiszzonej kapusty P/C 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1) pieczeń rzymska (b.pieprz.) 100.00g; (1, 3, 10) 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) rzodkiewka 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) musztarda (1 szt.) 10.00g; (10) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
3.8 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2828.1 kcal B 111.3 g T 78.1 g W 437.7 g SFA 36.5 g Cukry 164.3 g Sól 8.2 g Błonnik 33.2 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 50.0g (7) Buraczki tarte gotowane L/N 90.0g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka soltysa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa pomidorowa L/N 300.0g (7, 9) Sos pieczeniowy L/N 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) kalafior gotowany W 150.00g; pieczeń rzymska (b.pieprz.) 100.00g; (1, 3, 10) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka gotowana wieprzowa 50.00g; ricotta 35.00g; (7) sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok owocowy 300.00g;
3.8 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2753.3 kcal B 111.3 g T 69.8 g W 437.7 g SFA 31.0 g Cukry 164.2 g Sól 8.2 g Błonnik 33.2 g	Buraczki tarte gotowane L/N 90.0g Pasta twarogowo- koperkowa L/N 50.0g (7) Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka soltysa 40.00g; cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa pomidorowa L/N 300.0g (7, 9) Sos pieczeniowy L/N 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) kalafior gotowany W 150.00g; pieczeń rzymska (b.pieprz.) 100.00g; (1, 3, 10) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka gotowana wieprzowa 50.00g; ricotta 35.00g; (7) sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok owocowy 300.00g;

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 -

Środa 2025-04-16

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
3.8 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2430.7 kcal B 115.0 g T 80.5 g W 331.9 g SFA 33.5 g Cukry 108.6 g Sól 9.8 g Błonnik 37.4 g	Paszтет z cukinii i strączków P/C 100.0g (3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g mandarynki 100.00g;	Zupa barszcz czerwony P/C 350.0g (7, 9) Kotlety pożarskie PIECZONE (b.pieprz.) 100.0g (1, 3) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Brokuły gotowane W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	wafle ryżowe wielozłazmiste 30.00g; (11)	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) majonez 10.00g; (3, 10) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Skыр naturalny 140.00g; (7)
3.8 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2334.5 kcal B 107.0 g T 77.8 g W 321.9 g SFA 31.2 g Cukry 81.8 g Sól 10.3 g Błonnik 44.5 g	Paszтет z cukinii i strączków P/C 100.0g (3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g mandarynki 100.00g;	Zupa barszcz czerwony P/C 350.0g (7, 9) Kotlety pożarskie PIECZONE (b.pieprz.) 100.0g (1, 3) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Brokuły gotowane W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	wafle ryżowe wielozłazmiste 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 z serem twarogowym oraz ogórkiem 125.0g (1, 7)
3.8 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2172.5 kcal B 107.3 g T 65.9 g W 302.7 g SFA 32.9 g Cukry 110.3 g Sól 9.2 g Błonnik 32.7 g	Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Kotlety pożarskie PIECZONE (b.pieprz.) 100.0g (1, 3) Zupa barszcz czerwony L/N 350.0g (7, 9) Brokuły gotowane W 150.0g Seler gotowany z olejem W 100.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;		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;	Skыр naturalny 140.00g; (7)
3.8 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2056.6 kcal B 101.1 g T 55.8 g W 302.6 g SFA 25.0 g Cukry 110.2 g Sól 10.0 g Błonnik 32.9 g	Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa barszcz czerwony L/N 350.0g (7, 9) Kotlety pożarskie PIECZONE (b.pieprz.) 100.0g (1, 3) Brokuły gotowane W 150.0g Seler gotowany z olejem W 100.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;		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;	Skыр naturalny 140.00g; (7)

Cyfрами 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 2025-04-17

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
3.8 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2575.9 kcal B 95.4 g T 90.9 g W 365.2 g SFA 34.5 g Cukry 119.3 g Sól 6.2 g Błonnik 37.6 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) Polędwica drobiowa 40.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) gruszka 100.00g;	Sos potrawkowy P/C 80.0g (1, 7, 9) Surówka z selera z jabłkiem P/C 150.0g (3, 9, 10) Zupa z fasolki szparagowej P/C 350.0g (7, 9) Pulpety wieprzowe 100.0g (1, 3) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	Salatka makaronowa pełnoziarnista z włoszczyzną i pieczonym kurczakiem w sosie jogurtowo-ziolowym P/C 300.0g (1, 3, 7, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny z wedliną wieprzową, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)
3.8 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2385.4 kcal B 106.8 g T 82.2 g W 328.3 g SFA 28.6 g Cukry 99.5 g Sól 6.3 g Błonnik 45.8 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; Polędwica drobiowa 40.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) gruszka 100.00g;	Surówka z selera z jabłkiem P/C 150.0g (3, 9, 10) Zupa z fasolki szparagowej P/C 350.0g (7, 9) Pulpety wieprzowe 100.0g (1, 3) Sos potrawkowy P/C 80.0g (1, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g; Skyr naturalny 140.00g; (7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	Salatka makaronowa pełnoziarnista z włoszczyzną i pieczonym kurczakiem w sosie jogurtowo-ziolowym P/C 300.0g (1, 3, 7, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C chleb graham, masło, wędlina wieprzowa, sałata 98.0g (1, 7)
3.8 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2250.0 kcal B 94.0 g T 60.5 g W 351.3 g SFA 27.8 g Cukry 107.1 g Sól 7.0 g Błonnik 28.6 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; Polędwica drobiowa 40.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Dynia duszona z olejem W 150.0g Zupa z fasolki szparagowej P/C 350.0g (7, 9) Pulpety wieprzowe 100.0g (1, 3) Sos potrawkowy L/N 80.0g (1, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)		Salatka makaronowa z włoszczyzną i pieczonym kurczakiem w sosie jogurtowo-ziolowym L/N (b.pieprz.) 300.0g (1, 7, 9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny z wedliną wieprzową, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)
3.8 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2250.0 kcal B 94.0 g T 60.5 g W 351.3 g SFA 27.8 g Cukry 107.1 g Sól 7.0 g Błonnik 28.6 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; Polędwica drobiowa 40.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Dynia duszona z olejem W 150.0g Zupa z fasolki szparagowej P/C 350.0g (7, 9) Pulpety wieprzowe 100.0g (1, 3) Sos potrawkowy L/N 80.0g (1, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)		Salatka makaronowa z włoszczyzną i pieczonym kurczakiem w sosie jogurtowo-ziolowym L/N (b.pieprz.) 300.0g (1, 7, 9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny z wedliną wieprzową, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)

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

Piątek 2025-04-18

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
3.8 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2927.2 kcal B 122.0 g T 100.2 g W 404.0 g SFA 40.1 g Cukry 156.2 g Sól 8.6 g Błonnik 42.2 g	Twarożek orzechowy P/C (b.cuk.) 100.0g (5, 7) kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; kajzerki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok owocowy 300.00g; pomarańcza 100.00g;	Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos ziołowy P/L/N 80.0g (1, 7) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; ser, gouda tłusty 60.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
3.8 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2961.6 kcal B 134.1 g T 115.3 g W 372.9 g SFA 48.9 g Cukry 88.5 g Sól 11.9 g Błonnik 54.8 g	Twarożek orzechowy P/C (b.cuk.) 100.0g (5, 7) kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) bulki grahamki 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	sok pomidorowy 300.00g; pomarańcza 100.00g;	Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos ziołowy C 80.0g (1, 7) Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 130.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; ser, gouda tłusty 60.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
3.8 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2385.8 kcal B 107.6 g T 62.2 g W 367.2 g SFA 33.2 g Cukry 135.2 g Sól 9.6 g Błonnik 37.8 g	Brokuły gotowane W 90.0g Twarożek z koperkiem L/N 100.0g (7) kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos ziołowy P/L/N 80.0g (1, 7) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Marchew gotowana W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
3.8 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2385.8 kcal B 107.6 g T 62.2 g W 367.2 g SFA 33.2 g Cukry 135.2 g Sól 9.6 g Błonnik 37.8 g	Brokuły gotowane W 90.0g Twarożek z koperkiem L/N 100.0g (7) kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos ziołowy P/L/N 80.0g (1, 7) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Marchew gotowana W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; 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 -