

Sobota 2024-07-13

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
6-ostr PODSTAWOWA Razem E: 2800.5 kcal B 114.6 g T 104.8 g W 368.7 g SFA 46.1 g Cukry 137.1 g Sól 6.4 g Błonnik 30.3 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 40.00g; (7) dżem owocowy 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g brzoskwinia 89.00g;	Zupa ziemniaczana L/N 299.9g (7, 9) Surówka z pekińskiej kapusty z pomarańczą i olejem 150.0g pierogi ruskie 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)	biszkopty 15.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) jaja gotowane 50.00g; (3) szynka drobiowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) majonez domowy z olejem rzepakowym 10.00g; (3, 10) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 200.00g; (7)
6-ostr Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2460.5 kcal B 112.6 g T 90.4 g W 334.7 g SFA 34.1 g Cukry 80.3 g Sól 7.4 g Błonnik 43.7 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; ser, gouda tłusty 40.00g; (7) ser topiony 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy 150.0g brzoskwinia 89.00g;	Zupa ziemniaczana L/N 299.9g (7, 9) Pełnoziarniste naleśniki z twarogiem C (erytrytol) 300.0g (1, 3, 7) Surówka z pekińskiej kapusty z pomarańczą i olejem 150.0g Kompot owocowy 250.00g; Skyr jogurt typu islandzkiego naturalny 140.00g; (7)	wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) rzodkiewka 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; jaja gotowane 50.00g; (3) majonez domowy z olejem rzepakowym 10.00g; (3, 10) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham, masło, ser twarogowy, pomidor 138.0g (1, 7)
6-ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2589.6 kcal B 111.1 g T 79.8 g W 374.9 g SFA 44.5 g Cukry 144.6 g Sól 7.0 g Błonnik 29.5 g	Brokuły gotowane 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 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g jabłko pieczone 120.00g;	Zupa ziemniaczana L/N 299.9g (7, 9) Marchew gotowana W 150.0g pierogi ruskie 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; jaja gotowane 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 200.00g; (7)
6-ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2469.4 kcal B 108.4 g T 67.8 g W 374.5 g SFA 37.8 g Cukry 144.6 g Sól 7.2 g Błonnik 29.5 g	Brokuły gotowane 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 25.00g; cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g jabłko pieczone 120.00g;	Zupa ziemniaczana L/N 299.9g (7, 9) Marchew gotowana W 150.0g pierogi ruskie 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; szynka drobiowa 70.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 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 -

Niedziela 2024-07-14

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
6-ostr PODSTAWOWA Razem E: 2897.0 kcal B 108.0 g T 80.5 g W 456.6 g SFA 33.5 g Cukry 152.4 g Sól 9.5 g Błonnik 40.6 g	Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów P/C 120.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	maślanka naturalna W 200.00g; (7) banan 120.00g;	Zupa brokułowa L/N 300.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Mizeria ze śmietaną P/C 100.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g;	herbatniki 40.00g; (1, 6, 7)	Surówka z młodej kapusty 100.0g kluski śląskie 300.00g; (1, 3) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 80.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kanapka P z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
6-ostr Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2418.5 kcal B 104.7 g T 71.7 g W 364.2 g SFA 27.2 g Cukry 98.6 g Sól 11.1 g Błonnik 51.1 g	Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów P/C 120.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	maślanka naturalna W 200.00g; (7) kiwi 81.00g;	Zupa brokułowa L/N 300.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Mizeria ze śmietaną P/C 100.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g;	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	sos szpinakowy P/C 150.1g (1, 7) Surówka z młodej kapusty 100.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200.00g; (1)	Kanapka C chleb graham z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
6-ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2435.4 kcal B 101.7 g T 57.6 g W 397.8 g SFA 27.8 g Cukry 113.2 g Sól 8.8 g Błonnik 33.1 g	Pasta z białek jaj z koperkiem na jogurcie L/N (b.pieprz.) 120.0g (3, 7) Dyńa duszona z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 120.00g;	Zupa brokułowa L/N 300.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; kalafior gotowany W 150.00g;		Marchew gotowana W 90.0g kluski śląskie 300.00g; (1, 3) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 80.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kanapka L wędlina 93.0g (1, 7)
6-ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2360.6 kcal B 101.6 g T 49.4 g W 397.7 g SFA 22.4 g Cukry 113.1 g Sól 8.8 g Błonnik 33.1 g	Pasta z białek jaj z koperkiem na jogurcie L/N (b.pieprz.) 120.0g (3, 7) Dyńa duszona z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; cukier, biały 5.00g;	banan 120.00g;	Zupa brokułowa L/N 300.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; kalafior gotowany W 150.00g;		Marchew gotowana W 90.0g kluski śląskie 300.00g; (1, 3) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 80.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kanapka L wędlina 93.0g (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 2024-07-15	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>6-ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2902.3 kcal B 103.8 g T 111.1 g W 399.7 g SFA 50.3 g Cukry 137.4 g Sól 11.5 g Błonnik 36.4 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Budyń śmietankowy W 150.0g (7) jabłko 120.00g;</p>	<p>Zupa dyniowa z marchewką L/N 299.8g (7, 9) Sos pieczeniowy P/C 80.0g (1, 7) Buraczki z cebulką 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; pieczeń rzymska (b.pieprz.) 100.00g; (1, 3, 10) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>	<p>Mus owocowy W 150.0g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek 90.00g; parówki z szynki 80.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda 10.00g; (10) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g;</p>
<p>6-ostr Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2731.7 kcal B 109.8 g T 107.0 g W 354.6 g SFA 45.5 g Cukry 86.5 g Sól 11.3 g Błonnik 44.5 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) pomidor czerwony 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Budyń śmietankowy (b.słodz.) 150.0g (7) jabłko 120.00g;</p>	<p>Zupa dyniowa z marchewką L/N 299.8g (7, 9) Sos pieczeniowy P/C 80.0g (1, 7) Buraczki z cebulką 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; pieczeń rzymska (b.pieprz.) 100.00g; (1, 3, 10) Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)</p>	<p>Mus warzywny W 150.0g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; parówki z szynki 80.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda 10.00g; (10)</p>	<p>Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)</p>
<p>6-ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2599.0 kcal B 109.0 g T 81.3 g W 383.2 g SFA 41.4 g Cukry 117.0 g Sól 11.4 g Błonnik 31.7 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Budyń śmietankowy W 150.0g (7) jabłko pieczone 120.00g;</p>	<p>Zupa dyniowa z marchewką L/N 299.8g (7, 9) Sos pieczeniowy L/N 80.0g (1, 7) Brokuły gotowane W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; pieczeń rzymska (b.pieprz.) 100.00g; (1, 3, 10) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) kalefior gotowany W 90.00g; szynka wieprzowa 70.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g;</p>
<p>6-ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2524.2 kcal B 109.0 g T 73.1 g W 383.1 g SFA 35.9 g Cukry 117.0 g Sól 11.4 g Błonnik 31.7 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Budyń śmietankowy W 150.0g (7) jabłko pieczone 120.00g;</p>	<p>Zupa dyniowa z marchewką L/N 299.8g (7, 9) Sos pieczeniowy L/N 80.0g (1, 7) Brokuły gotowane W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; pieczeń rzymska (b.pieprz.) 100.00g; (1, 3, 10) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) kalefior gotowany W 90.00g; szynka wieprzowa 70.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g;</p>

Wtorek 2024-07-16

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
6-ostr PODSTAWOWA Razem E: 2509.8 kcal B 108.9 g T 88.3 g W 352.1 g SFA 38.2 g Cukry 123.4 g Sól 6.7 g Błonnik 48.3 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; kajzerki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 40.00g; (7) miód pszczelei 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Koktajl truskawkowy W 250.0g (7) nektarynka 90.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 300.0g (7, 9) Sos ziołowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Surówka z kiszzonej kapusty P/C 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1) filety z kurczaka pieczone 100.00g;	chrupki kukurydziane 15.00g;	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 90.00g; szynka wieprzowa 70.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywny W 150.0g
6-ostr Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2552.2 kcal B 122.3 g T 93.7 g W 328.4 g SFA 38.9 g Cukry 93.4 g Sól 8.5 g Błonnik 53.6 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; ser, gouda tłusty 60.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) bulki grahamki 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)	Koktajl truskawkowy z chia (b.słod.) 250.0g (7) nektarynka 90.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 300.0g (7, 9) Sos ziołowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Surówka z kiszzonej kapusty P/C 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1) filety z kurczaka pieczone 100.00g;	wafle ryżowe wielozłazniaste 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) rzodkiewka 90.00g; szynka wieprzowa 70.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, sałata 98.0g (1, 7)
6-ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2386.6 kcal B 111.3 g T 50.5 g W 391.7 g SFA 23.8 g Cukry 123.5 g Sól 7.3 g Błonnik 40.7 g	Brokuły gotowane W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 100.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) miód pszczelei 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 120.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 300.0g (7, 9) Sos ziołowy L/N 80.0g (1, 7) Dynia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) filety z kurczaka pieczone 100.00g; cukinia pieczona W 100.00g;		Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 70.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywny W 150.0g
6-ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2237.0 kcal B 111.1 g T 34.0 g W 391.6 g SFA 12.9 g Cukry 123.4 g Sól 7.3 g Błonnik 40.7 g	Brokuły gotowane W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 100.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) miód pszczelei 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) cukier, biały 5.00g;	banan 120.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 300.0g (7, 9) Sos ziołowy L/N 80.0g (1, 7) Dynia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) filety z kurczaka pieczone 100.00g; cukinia pieczona W 100.00g;		Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 70.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywny W 150.0g

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 2024-07-17

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
6-ostr PODSTAWOWA Razem E: 2923.3 kcal B 145.2 g T 110.2 g W 353.1 g SFA 40.0 g Cukry 137.1 g Sól 15.2 g Błonnik 34.5 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) pasztet pieczony P/C 100.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9) gruszka 120.00g;	Zupa koperkowa L/N 300.0g (1, 6, 7, 9) Szynka wieprzowa duszona W 100.0g Sos własny lekki (b.pieprz) L/N 80.0g (7, 9) Surówka z białej kapusty z koperkiem P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)	sucharki 30.00g; (1)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek 90.00g; szynka drobiowa 70.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	maślanka naturalna W 200.00g; (7) orzechy włoskie 30.00g; (8)
6-ostr Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2476.4 kcal B 117.7 g T 87.2 g W 323.5 g SFA 33.4 g Cukry 95.8 g Sól 15.9 g Błonnik 39.1 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) pasztet pieczony P/C 100.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	sok wielowarzywny 300.00g; (9) gruszka 120.00g;	Zupa koperkowa L/N 300.0g (1, 6, 7, 9) Szynka wieprzowa duszona W 100.0g Sos własny lekki (b.pieprz) L/N 80.0g (7, 9) Surówka z białej kapusty z koperkiem P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kefir, 2% tłuszczu 200.00g; (7)	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; szynka drobiowa 70.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
6-ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2266.8 kcal B 132.7 g T 55.7 g W 322.4 g SFA 30.4 g Cukry 128.9 g Sól 11.9 g Błonnik 28.9 g	Pasta drobiowa z warzywami L/N 120.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 120.00g;	Zupa koperkowa L/N 300.0g (1, 6, 7, 9) Szynka wieprzowa duszona W 100.0g Sos własny lekki (b.pieprz) L/N 80.0g (7, 9) Marchew gotowana W 150.0g 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) cukinia pieczona W 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) szynka drobiowa 70.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
6-ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2117.2 kcal B 132.5 g T 39.2 g W 322.3 g SFA 19.5 g Cukry 128.8 g Sól 11.9 g Błonnik 28.9 g	Pasta drobiowa z warzywami L/N 120.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 120.00g;	Zupa koperkowa L/N 300.0g (1, 6, 7, 9) Szynka wieprzowa duszona W 100.0g Sos własny lekki (b.pieprz) L/N 80.0g (7, 9) Marchew gotowana W 150.0g 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) cukinia pieczona W 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) szynka drobiowa 70.00g; 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 -

Czwartek 2024-07-18

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
6-ostr PODSTAWOWA Razem E: 3400.0 kcal B 150.1 g T 92.8 g W 516.5 g SFA 47.4 g Cukry 160.5 g Sól 10.3 g Błonnik 41.9 g	Twarożek z koperkiem L/N 120.0g (7) Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; bulki grahamki 50.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Skyr jogurt typu islandzkiego naturalny 140.00g; (7) banan 120.00g;	Zapiekanka pełnoziarnista makaronowa z kurczakiem, cukinią i kalamarem P/C 300.0g (1, 3) Buraczki z cebulką 150.0g Krupnik jęczmienny L/N 300.00g; (1, 9) Kompot owocowy 250.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	Dynia duszona z olejem W 90.0g kopytka 300.00g; (1, 3) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; śmietanka 80.00g; (7) sałata masłowa 10.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P z serem twarogowym oraz ogórkiem 125.0g (1, 7)
6-ostr Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2659.1 kcal B 142.6 g T 63.1 g W 408.6 g SFA 22.8 g Cukry 112.3 g Sól 11.2 g Błonnik 55.0 g	Twarożek z koperkiem L/N 120.0g (7) Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; bulki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)	Skyr jogurt typu islandzkiego naturalny 140.00g; (7) kiwi 81.00g;	Zapiekanka pełnoziarnista makaronowa z kurczakiem, cukinią i kalamarem P/C 300.0g (1, 3) Buraczki z cebulką 150.0g Krupnik jęczmienny L/N 300.00g; (1, 9) Kompot owocowy 250.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	Kaszotto z kaszą bulgur, papryką i czerwoną fasolą 300.0g (1) Dynia duszona z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; sałata masłowa 10.00g;	Kanapka C z serem twarogowym oraz ogórkiem 125.0g (1, 7)
6-ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2693.3 kcal B 122.7 g T 56.5 g W 441.8 g SFA 29.2 g Cukry 142.5 g Sól 9.0 g Błonnik 31.2 g	Twarożek z koperkiem L/N 120.0g (7) Dynia duszona z olejem W 90.0g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 120.00g;	Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, cukinią i kalamarem L/N (b.pieprz, b.jaj) 300.0g (1, 3) Brokuły gotowane W 150.0g Krupnik jęczmienny L/N 300.00g; (1, 9) Kompot owocowy 250.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Marchew gotowana W 90.0g kopytka 300.00g; (1, 3) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 80.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kanapka L wędlina 93.0g (1, 7)
6-ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2618.5 kcal B 122.7 g T 48.2 g W 441.8 g SFA 23.7 g Cukry 142.4 g Sól 9.0 g Błonnik 31.2 g	Twarożek z koperkiem L/N 120.0g (7) Dynia duszona z olejem W 90.0g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; cukier, biały 5.00g;	banan 120.00g;	Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, cukinią i kalamarem L/N (b.pieprz, b.jaj) 300.0g (1, 3) Brokuły gotowane W 150.0g Krupnik jęczmienny L/N 300.00g; (1, 9) Kompot owocowy 250.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Marchew gotowana W 90.0g kopytka 300.00g; (1, 3) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 80.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kanapka L wędlina 93.0g (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 2024-07-19

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
6-ostr PODSTAWOWA Razem E: 2564.2 kcal B 134.9 g T 85.8 g W 333.7 g SFA 38.8 g Cukry 129.0 g Sól 13.9 g Błonnik 36.0 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) rzodkiewka 90.00g; szynka drobiowa 70.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) dżem owocowy 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g jabłko 120.00g;	Rosół 299.9g (9) Pulpety rybne (b.pieprz.) 100.0g (3, 4) Sos pomidorowy P/C 80.0g (1, 7, 9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Mizeria ze śmietaną P/C 100.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 50.00g; (1)	Podplomyki z cukrem 27.00g; (1, 3)	Salatka brokułowa z szynką drobiową, pomidor b/s, mozzarella oraz sos jogurtowo ziołowy (b.pieprz.) 200.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek 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)
6-ostr Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2447.9 kcal B 123.1 g T 86.9 g W 320.4 g SFA 36.8 g Cukry 85.8 g Sól 11.8 g Błonnik 44.8 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) rzodkiewka 90.00g; szynka drobiowa 70.00g; ser topiony 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy 150.0g jabłko 120.00g;	Rosół 299.9g (9) Pulpety rybne (b.pieprz.) 100.0g (3, 4) Sos pomidorowy P/C 80.0g (1, 7, 9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Mizeria ze śmietaną P/C 100.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; kasza gryczana gotowana 200.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 50.00g; (1)	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	Salatka brokułowa z szynką drobiową, pomidor b/s, mozzarella oraz sos jogurtowo ziołowy (b.pieprz.) 200.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; ser, gouda tłusty 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham, masło, jajko gotowane, sałata 124.0g (1, 3, 7)
6-ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2482.4 kcal B 135.3 g T 77.2 g W 333.5 g SFA 36.2 g Cukry 126.5 g Sól 15.0 g Błonnik 34.2 g	Brokuły gotowane W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 70.00g; dżem owocowy 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g jabłko pieczone 120.00g;	Rosół 299.9g (9) Pulpety rybne (b.pieprz.) 100.0g (3, 4) Sos pomidorowy L/N 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Dyńia duszona z olejem W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 50.00g; (1)		Salatka brokułowa z szynką drobiową, pomidor b/s, mozzarella oraz sos jogurtowo ziołowy (b.pieprz.) 200.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
6-ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2407.6 kcal B 135.3 g T 68.9 g W 333.4 g SFA 30.7 g Cukry 126.5 g Sól 15.0 g Błonnik 34.2 g	Brokuły gotowane W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 70.00g; dżem owocowy 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g jabłko pieczone 120.00g;	Rosół 299.9g (9) Pulpety rybne (b.pieprz.) 100.0g (3, 4) Sos pomidorowy L/N 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Dyńia duszona z olejem W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 50.00g; (1)		Salatka brokułowa z szynką drobiową, pomidor b/s, mozzarella oraz sos jogurtowo ziołowy (b.pieprz.) 200.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; 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 -