

Sobota 2024-09-14

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
3.3 ostr PODSTAWOWA  Razem E: 2380.7 kcal   B 108.7 g   T 71.6 g   W 347.0 g   SFA 30.1 g   Cukry 124.4 g   Sól 7.0 g   Błonnik 39.6 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) bułki grahamki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ogórek 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g banan 100.00g;	Zupa koperkowa L/N 300.0g (1, 6, 7, 9) Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Seler gotowany z olejem W 100.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1)	biskopki 15.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; pomidor czerwony 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
3.3 ostr- Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2236.5 kcal   B 113.2 g   T 68.3 g   W 317.7 g   SFA 27.0 g   Cukry 85.5 g   Sól 7.4 g   Błonnik 48.0 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) ogórek 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy 150.0g kiwi 100.00g;	Zupa koperkowa L/N 300.0g (1, 6, 7, 9) Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Seler gotowany z olejem W 100.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1)	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; pomidor czerwony 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham z serem twarogowym oraz roszonek 100.0g (1, 7)
3.3 ostr ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 2245.1 kcal   B 109.9 g   T 64.4 g   W 321.7 g   SFA 29.8 g   Cukry 109.1 g   Sól 7.5 g   Błonnik 34.7 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) kajzerki 50.00g; (1) cukinia pieczona W 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa koperkowa L/N 300.0g (1, 6, 7, 9) Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Seler gotowany z olejem W 100.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1)		Marchew gotowana W 50.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
3.3 ostr ŁATWOSTRAWNA niskołuszczowa  Razem E: 2170.3 kcal   B 109.8 g   T 56.1 g   W 321.6 g   SFA 24.3 g   Cukry 109.1 g   Sól 7.5 g   Błonnik 34.7 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) kajzerki 50.00g; (1) cukinia pieczona W 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa koperkowa L/N 300.0g (1, 6, 7, 9) Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Seler gotowany z olejem W 100.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1)		Marchew gotowana W 50.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)

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

Niedziela 2024-09-15	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>3.3 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2630.7 kcal   B 134.7 g   T 82.0 g   W 354.7 g   SFA 46.3 g   Cukry 127.6 g   Sól 11.1 g   Błonnik 33.0 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) papryka czerwona świeża 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) szynka drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Koktajl gruszkowy C/P (b.cukru) 250.0g (7) jabłko 100.00g;</p>	<p>Rosół 299.9g (9) Pieczeń drobiowo- wieprzowa L/N (b.pieprz.) 101.0g Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Salata w sosie jogurtowo- zielowym L/N 150.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>	<p>chrupki kukurydziane 15.00g;</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ser, gouda tłusty 60.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ogórek 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>
<p>3.3 ostr- Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2699.4 kcal   B 149.4 g   T 77.5 g   W 375.4 g   SFA 40.2 g   Cukry 96.8 g   Sól 12.4 g   Błonnik 46.6 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 50.00g; szynka drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Koktajl gruszkowy C/P (b.cukru) 250.0g (7) jabłko 100.00g;</p>	<p>Rosół 299.9g (9) Pieczeń drobiowo- wieprzowa L/N (b.pieprz.) 101.0g Sos pomidorowy C 80.0g (1, 7, 9) Salata w sosie jogurtowo- zielowym W 150.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty 100.00g; (1) Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ser, gouda tłusty 60.00g; (7) ogórek 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)</p>
<p>3.3 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2436.7 kcal   B 118.7 g   T 74.2 g   W 339.0 g   SFA 36.5 g   Cukry 108.5 g   Sól 10.9 g   Błonnik 26.6 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 50.00g; szynka drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Rosół 299.9g (9) Pieczeń drobiowo- wieprzowa L/N (b.pieprz.) 101.0g Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Dynia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>		<p>Pietruszka gotowany z olejem W 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>
<p>3.3 ostr ŁATWOSTRAWNA niskotłuszczowa</p> <p>Razem E: 2361.9 kcal   B 118.7 g   T 65.9 g   W 338.9 g   SFA 31.0 g   Cukry 108.4 g   Sól 10.9 g   Błonnik 26.6 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 50.00g; szynka drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Rosół 299.9g (9) Pieczeń drobiowo- wieprzowa L/N (b.pieprz.) 101.0g Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Dynia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>		<p>Pietruszka gotowany z olejem W 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>

Poniedziałek 2024-09-16	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>3.3 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2885.0 kcal   B 136.2 g   T 87.5 g   W 401.4 g   SFA 40.5 g   Cukry 122.1 g   Sól 7.8 g   Błonnik 29.2 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) mozzarella 70.00g; (7) ogórek 50.00g; kajzerki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) śliwki świeże 100.00g;</p>	<p>Zupa kalafiorowa L/N 300.0g (7, 9) kotlet ziemniaczany (b.pieprz.) PIECZONY 300.0g (1, 3) Sos koperkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)</p>	<p>sucharki 30.00g; (1)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) szynka drobiowa 50.00g; pomidor czerwony 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i rukolą 95.0g (1, 7)</p>
<p>3.3 ostr- Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2610.1 kcal   B 118.7 g   T 89.5 g   W 350.1 g   SFA 41.2 g   Cukry 93.5 g   Sól 9.8 g   Błonnik 35.5 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) bułki grahamki 50.00g; (1) ogórek 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) szynka drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) śliwki świeże 100.00g;</p>	<p>Zupa kalafiorowa L/N 300.0g (7, 9) kotlet ziemniaczany (b.pieprz.) PIECZONY 300.0g (1, 3) Sos koperkowy C 80.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g;</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) szynka drobiowa 50.00g; pomidor czerwony 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, rukolą 103.0g (1, 7)</p>
<p>3.3 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2633.7 kcal   B 128.8 g   T 73.3 g   W 378.3 g   SFA 37.9 g   Cukry 124.8 g   Sól 8.5 g   Błonnik 29.8 g</p>	<p>Seler gotowany z olejem W 50.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) mozzarella 70.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa kalafiorowa L/N 300.0g (7, 9) kotlet ziemniaczany (b.pieprz.) PIECZONY 300.0g (1, 3) Sos koperkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)</p>		<p>Brokuły gotowane W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) szynka gotowana drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i rukolą 95.0g (1, 7)</p>
<p>3.3 ostr ŁATWOSTRAWNA niskotłuszczowa</p> <p>Razem E: 2711.1 kcal   B 131.3 g   T 73.7 g   W 394.6 g   SFA 38.0 g   Cukry 125.0 g   Sól 8.8 g   Błonnik 30.7 g</p>	<p>Seler gotowany z olejem W 50.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) mozzarella 70.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa kalafiorowa L/N 300.0g (7, 9) kotlet ziemniaczany (b.pieprz.) PIECZONY 300.0g (1, 3) Sos koperkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)</p>		<p>Brokuły gotowane W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 130.00g; (1) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) szynka drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i rukolą 95.0g (1, 7)</p>

Wtorek 2024-09-17

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
3.3 ostr PODSTAWOWA  Razem E: 2691.7 kcal   B 118.8 g   T 87.2 g   W 381.2 g   SFA 33.5 g   Cukry 149.1 g   Sól 11.7 g   Błonnik 41.8 g	Pasta z pieczonych warzyw L/N 70.0g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) papryka czerwona świeża 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g banan 100.00g;	Zupa dyniowa z marchewką L/N 299.8g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z białej kapusty z koperkiem P/C 150.0g (3, 10) Pietruszka gotowany z olejem W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 250.00g;	wafle ryżowe wielozłaziste 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) cukinia pieczona W 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
3.3 ostr- Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2377.2 kcal   B 112.5 g   T 82.2 g   W 322.5 g   SFA 29.4 g   Cukry 82.8 g   Sól 10.1 g   Błonnik 46.0 g	Pasta z pieczonych warzyw L/N 70.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 50.00g; szynka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy 150.0g kiwi 100.00g;	Zupa dyniowa z marchewką L/N 299.8g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy C 80.0g (1, 7) Pietruszka gotowany z olejem W 100.0g Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	wafle ryżowe wielozłaziste 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) cukinia pieczona W 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb razowy, masło, wędlina, rzodkiewka 135.0g (1, 7)
3.3 ostr ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 2336.2 kcal   B 119.9 g   T 68.2 g   W 328.5 g   SFA 29.6 g   Cukry 135.4 g   Sól 11.5 g   Błonnik 36.2 g	Pasta z pieczonych warzyw L/N 70.0g Buraczki tarte gotowane L/N 50.0g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa dyniowa z marchewką L/N 299.8g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Pietruszka gotowany z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 100.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) cukinia pieczona W 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
3.3 ostr ŁATWOSTRAWNA niskotłuszczowa  Razem E: 2186.6 kcal   B 119.8 g   T 51.7 g   W 328.4 g   SFA 18.7 g   Cukry 135.3 g   Sól 11.5 g   Błonnik 36.2 g	Pasta z pieczonych warzyw L/N 70.0g Buraczki tarte gotowane L/N 50.0g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa dyniowa z marchewką L/N 299.8g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Pietruszka gotowany z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 100.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) cukinia pieczona W 50.00g; 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 2024-09-18

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
3.3 ostr PODSTAWOWA  Razem E: 2680.6 kcal   B 104.9 g   T 100.1 g   W 364.4 g   SFA 41.0 g   Cukry 130.3 g   Sól 14.1 g   Błonnik 39.1 g	Paszтет z cukinii i strączków P/C 120.0g (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;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g brzoskwinia 100.00g;	Zupa jarzynowa L/N 299.9g (7, 9) Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3) Sos własny lekki (b.pieprz) P/L/N 80.0g (7, 9) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1) ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) pomidor czerwony 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda (1 szt.) 10.00g; (10) cukier, biały 5.00g;	maślanka naturalna W 200.00g; (7)
3.3 ostr- Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2521.8 kcal   B 103.7 g   T 89.9 g   W 353.4 g   SFA 36.3 g   Cukry 96.5 g   Sól 14.9 g   Błonnik 47.5 g	Paszтет z cukinii i strączków P/C 120.0g (3, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) bułki grahamki 50.00g; (1) ogórek 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g brzoskwinia 100.00g;	Zupa jarzynowa L/N 299.9g (7, 9) Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3) Sos własny lekki (b.pieprz) C 80.0g (1, 7, 9) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1) Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; pomidor czerwony 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) musztarda (1 szt.) 10.00g; (10) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb razowy, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)
3.3 ostr ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 2362.2 kcal   B 101.1 g   T 65.5 g   W 357.0 g   SFA 35.8 g   Cukry 116.8 g   Sól 11.2 g   Błonnik 32.0 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 drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa jarzynowa L/N 299.9g (7, 9) Sos własny lekki (b.pieprz) P/L/N 80.0g (7, 9) Brokuły gotowane W 150.0g Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3) Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Seler gotowany z olejem W 50.0g (9)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	maślanka naturalna W 200.00g; (7)
3.3 ostr ŁATWOSTRAWNA nisko tłuszczowa  Razem E: 2287.4 kcal   B 101.0 g   T 57.3 g   W 356.9 g   SFA 30.4 g   Cukry 116.7 g   Sól 11.2 g   Błonnik 32.0 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 drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa jarzynowa L/N 299.9g (7, 9) Sos własny lekki (b.pieprz) P/L/N 80.0g (7, 9) Brokuły gotowane W 150.0g Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3) Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Seler gotowany z olejem W 50.0g (9)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	maślanka naturalna W 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 2024-09-19

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
3.3 ostr PODSTAWOWA  Razem E: 2389.6 kcal   B 106.5 g   T 59.5 g   W 374.1 g   SFA 24.4 g   Cukry 128.4 g   Sól 8.7 g   Błonnik 29.6 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) szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) banan 100.00g;	Filet z indyka na parze W (b.piep.) 100.0g Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Zupa ziemniaczana z pomidorami L/N 300.0g (7, 9) Surówka z selera P/C 150.0g (3, 9, 10) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	herbatniki 30.00g; (1, 6, 7)	Salatka makaronowa pełnoziarnista z cukinią i pieczonym kurczakiem w sosie jogurtowo-ziolowym P/C 300.0g (1, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)
3.3 ostr- Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2240.3 kcal   B 103.2 g   T 61.4 g   W 338.1 g   SFA 25.3 g   Cukry 83.2 g   Sól 8.8 g   Błonnik 39.0 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 50.00g; szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) kiwi 100.00g;	Zupa ziemniaczana z pomidorami L/N 300.0g (7, 9) Filet z indyka na parze W (b.piep.) 100.0g Sos pietruszkowy C 80.0g (1, 7) Surówka z selera P/C 150.0g (3, 9, 10) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g; kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)	Salatka makaronowa pełnoziarnista z cukinią i pieczonym kurczakiem w sosie jogurtowo-ziolowym P/C 300.0g (1, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, sałata 98.0g (1, 7)
3.3 ostr ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 2057.3 kcal   B 99.6 g   T 48.7 g   W 321.2 g   SFA 21.9 g   Cukry 96.6 g   Sól 9.5 g   Błonnik 23.5 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 50.00g; szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa ziemniaczana z pomidorami L/N 300.0g (7, 9) Filet z indyka na parze W (b.piep.) 100.0g Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Dyńia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)		Salatka makaronowa z cukinią i pieczonym kurczakiem w sosie jogurtowo-ziolowym L/N (b.pieprz.) 300.0g (1, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)
3.3 ostr ŁATWOSTRAWNA niskołuszczowa  Razem E: 2057.3 kcal   B 99.6 g   T 48.7 g   W 321.2 g   SFA 21.9 g   Cukry 96.6 g   Sól 9.5 g   Błonnik 23.5 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 50.00g; szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa ziemniaczana z pomidorami L/N 300.0g (7, 9) Filet z indyka na parze W (b.piep.) 100.0g Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Dyńia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)		Salatka makaronowa z cukinią i pieczonym kurczakiem w sosie jogurtowo-ziolowym L/N (b.pieprz.) 300.0g (1, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (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 2024-09-20	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>3.3 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2476.1 kcal   B 116.2 g   T 80.9 g   W 339.6 g   SFA 33.0 g   Cukry 127.3 g   Sól 8.4 g   Błonnik 41.1 g</p>	<p>Twarożek orzechowy P/C (b.cuk.) 120.0g (5, 7)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>papryka czerwona świeża 90.00g; kajzerki 50.00g; (1)</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g; jablko 100.00g;</p>	<p>Zupa szpinakowa L/N 300.1g (7, 9)</p> <p>Dorsz pieczony W 100.0g (4)</p> <p>Sos ziołowy P/L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>	<p>Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>szynka wieprzowa 50.00g; pomidor czerwony 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>
<p>3.3 ostr- Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2509.2 kcal   B 127.5 g   T 86.7 g   W 328.0 g   SFA 35.2 g   Cukry 84.6 g   Sól 9.9 g   Błonnik 49.2 g</p>	<p>Twarożek orzechowy P/C (b.cuk.) 120.0g (5, 7)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p> <p>bułki grahamki 50.00g; (1)</p> <p>papryka czerwona świeża 50.00g; chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g; jablko 100.00g;</p>	<p>Zupa szpinakowa L/N 300.1g (7, 9)</p> <p>Dorsz pieczony W 100.0g (4)</p> <p>Sos ziołowy C 80.0g (1, 7)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>	<p>Podplomyki bez cukru 30.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1)</p> <p>szynka wieprzowa 50.00g; pomidor czerwony 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, ser twarogowy, pomidor 138.0g (1, 7)</p>
<p>3.3 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2149.2 kcal   B 105.2 g   T 56.7 g   W 319.6 g   SFA 28.9 g   Cukry 123.2 g   Sól 8.2 g   Błonnik 31.2 g</p>	<p>Brokuły gotowane W 50.0g</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>kajzerki 50.00g; (1)</p> <p>szynka drobiowa 40.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa szpinakowa L/N 300.1g (7, 9)</p> <p>Dorsz pieczony W 130.0g (4)</p> <p>Sos ziołowy P/L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g</p> <p>Marchew gotowana W 100.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>szynka wieprzowa 50.00g; cukinia pieczona W 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>
<p>3.3 ostr ŁATWOSTRAWNA niskotłuszczowa</p> <p>Razem E: 2149.2 kcal   B 105.2 g   T 56.7 g   W 319.6 g   SFA 28.9 g   Cukry 123.2 g   Sól 8.2 g   Błonnik 31.2 g</p>	<p>Brokuły gotowane W 50.0g</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>kajzerki 50.00g; (1)</p> <p>szynka drobiowa 40.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa szpinakowa L/N 300.1g (7, 9)</p> <p>Dorsz pieczony W 130.0g (4)</p> <p>Sos ziołowy P/L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g</p> <p>Marchew gotowana W 100.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>szynka wieprzowa 50.00g; cukinia pieczona W 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>