

Sobota 2025-02-15	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>1.7 ostr podstawowa</p> <p>Razem E: 2576.6 kcal B 105.6 g T 95.6 g W 339.8 g SFA 40.2 g Cukry 110.0 g Sól 11.1 g Błonnik 35.3 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) szynka gotowana drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kisiel owocowy bez cukru 150.0g pomarańczowa 100.00g;</p>	<p>Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Zupa szpinakowa 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>	<p>chrupki kukurydziane 30.00g;</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pasztet pieczony P/C 100.00g; ogórek kwaszony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok z buraka 300.00g;</p>
<p>1.7 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Razem E: 2394.0 kcal B 111.1 g T 87.1 g W 311.4 g SFA 32.0 g Cukry 83.6 g Sól 13.3 g Błonnik 42.3 g</p>	<p>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 gotowana drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kisiel owocowy bez cukru 150.0g pomarańczowa 100.00g;</p>	<p>Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Zupa szpinakowa 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pasztet pieczony P/C 100.00g; ogórek kwaszony 90.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, rukola 103.0g (1, 7)</p>
<p>1.7 ostr łatwostrawna</p> <p>Razem E: 2177.5 kcal B 95.8 g T 65.0 g W 314.9 g SFA 35.4 g Cukry 116.7 g Sól 8.9 g Błonnik 27.2 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka gotowana drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) sałata 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Marchew gotowana W 150.0g Zupa szpinakowa 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; schab (wędlina) 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok z buraka 300.00g;</p>
<p>1.7 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa</p> <p>Razem E: 2177.5 kcal B 95.8 g T 65.0 g W 314.9 g SFA 35.4 g Cukry 116.7 g Sól 8.9 g Błonnik 27.2 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka gotowana drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) sałata 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Marchew gotowana W 150.0g Zupa szpinakowa 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; schab (wędlina) 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok z buraka 300.00g;</p>

Niedziela 2025-02-16	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>1.7 ostr podstawowa</p> <p>Razem E: 2530.7 kcal B 110.8 g T 70.5 g W 379.6 g SFA 35.1 g Cukry 123.7 g Sól 8.7 g Błonnik 30.3 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jablko 100.00g;</p>	<p>Filet z indyka na parze W (b.piep.) 100.0g Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Zupa buraczkowa L/N 350.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; kalafior gotowany W 100.00g;</p>	<p>Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) szynka soltysa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka L/N z serem twarogowym i sałatą 110.0g (1, 7)</p>
<p>1.7 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Razem E: 2446.9 kcal B 115.8 g T 79.3 g W 337.4 g SFA 38.6 g Cukry 86.2 g Sól 9.5 g Błonnik 40.9 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; szynka eksportowa drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jablko 100.00g;</p>	<p>Filet z indyka na parze W (b.piep.) 100.0g Sos koperkowy C 80.0g (1, 7) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Zupa buraczkowa L/N 350.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g; kalafior gotowany W 100.00g;</p>	<p>Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; szynka soltysa 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C z serem twarogowym oraz sałatą 125.0g (1, 7)</p>
<p>1.7 ostr łatwostrawna</p> <p>Razem E: 2238.7 kcal B 102.3 g T 56.4 g W 345.6 g SFA 32.1 g Cukry 121.0 g Sól 8.2 g Błonnik 26.9 g</p>	<p>Marchew gotowana 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 (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jablko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa buraczkowa L/N 350.0g (9) Filet z indyka na parze W (b.piep.) 100.0g Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; kalafior 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 soltysa 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka L/N z serem twarogowym i sałatą 110.0g (1, 7)</p>
<p>1.7 ostr łatwostrawna nisko tłuszczowa</p> <p>Razem E: 2163.9 kcal B 102.3 g T 48.2 g W 345.5 g SFA 26.6 g Cukry 120.9 g Sól 8.2 g Błonnik 26.9 g</p>	<p>Marchew gotowana 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 (1szt.) 25.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jablko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa buraczkowa L/N 350.0g (9) Filet z indyka na parze W (b.piep.) 100.0g Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; kalafior 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 soltysa 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka L/N z serem twarogowym i sałatą 110.0g (1, 7)</p>

Poniedziałek 2025-02-17	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.7 ostr podstawowa Razem E: 2957.9 kcal B 160.0 g T 106.8 g W 357.2 g SFA 44.7 g Cukry 148.3 g Sól 13.4 g Błonnik 36.1 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) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) szynka białko (drobiowa) 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok pomidorowy 300.00g; banan 100.00g;	Zupa ogórkowa P/C 350.0g (7, 9) Rolada wieprzowo- wołowa W (b.pieprz.) 100.0g (3) Sos warzywny (włoszczyzna) C 80.0g (1, 9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) ziemniaki, gotowane z solą 250.00g; Kompot owocowy 250.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)	biszkopty 30.00g; (1, 3)	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) masło ekstra 10.00g; (7) majonez 10.00g; (3, 10) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
1.7 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2577.1 kcal B 122.9 g T 94.2 g W 329.5 g SFA 36.6 g Cukry 90.5 g Sól 12.7 g Błonnik 44.4 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 twarogowy chudy 50.00g; (7) szynka białko (drobiowa) 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	sok pomidorowy 300.00g; kiwi 100.00g;	Zupa ogórkowa P/C 350.0g (7, 9) Rolada wieprzowo- wołowa W (b.pieprz.) 100.0g (3) Sos warzywny (włoszczyzna) C 80.0g (1, 9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) ziemniaki, gotowane z solą 250.00g; Kompot owocowy 250.00g; kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	wafle ryżowe wielozłazniaste 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 chleb razowy, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)
1.7 ostr łatwostrawna Razem E: 2721.5 kcal B 150.9 g T 90.3 g W 337.8 g SFA 42.6 g Cukry 129.2 g Sól 10.6 g Błonnik 24.1 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) szynka białko (drobiowa) 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa z cukinii z kaszą jaglaną 350.0g (7) Rolada wieprzowo- wołowa W (b.pieprz.) 100.0g (3) Sos warzywny (włoszczyzna) L/N 80.0g (1, 9) Dyńia duszona z olejem W 100.0g ziemniaki, gotowane z solą 250.00g; Kompot owocowy 250.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		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;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
1.7 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 2672.7 kcal B 147.1 g T 81.3 g W 351.5 g SFA 34.8 g Cukry 130.9 g Sól 11.4 g Błonnik 25.4 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) szynka białko (drobiowa) 40.00g; cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa z cukinii z kaszą jaglaną 350.0g (7) Rolada wieprzowo- wołowa W (b.pieprz.) 100.0g (3) Sos warzywny (włoszczyzna) L/N 80.0g (1, 9) Dyńia duszona z olejem W 150.0g ziemniaki, gotowane z solą 250.00g; Kompot owocowy 250.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Pasta drobiowa z warzywami na oleju L/N 70.0g (9) 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;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)

Wtorek 2025-02-18

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.7 ostr podstawowa Razem E: 2967.2 kcal B 125.6 g T 113.8 g W 385.4 g SFA 42.6 g Cukry 160.7 g Sól 8.5 g Błonnik 36.0 g	Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 50.0g (4, 7) Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	galaretka owocowa, na wodzie 150.00g; mandarynki 100.00g;	Zupa kalafiorowa P/C 350.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Brokuły gotowane W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1)	herbatniki 30.00g; (1, 6, 7)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; hummus klasyczny 70.00g; (11) chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda (1 szt.) 10.00g; (10) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
1.7 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2857.8 kcal B 124.3 g T 114.2 g W 362.1 g SFA 42.8 g Cukry 109.1 g Sól 9.3 g Błonnik 46.8 g	Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 50.0g (4, 7) Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g mandarynki 100.00g;	Zupa kalafiorowa P/C 350.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy C 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Brokuły gotowane W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1)	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; hummus klasyczny 70.00g; (11) musztarda (1 szt.) 10.00g; (10) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
1.7 ostr łatwostrawna Razem E: 2531.9 kcal B 127.7 g T 63.6 g W 378.9 g SFA 31.5 g Cukry 117.6 g Sól 10.4 g Błonnik 36.9 g	Marchew gotowana W 90.0g Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 50.0g (4, 7) Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Schab duszony W 101.0g Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Brokuły gotowane W 150.0g Bukiet warzyw gotowanych W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny, z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)
1.7 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 2457.1 kcal B 127.6 g T 55.4 g W 378.8 g SFA 26.1 g Cukry 117.5 g Sól 10.4 g Błonnik 36.9 g	Marchew gotowana W 90.0g Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 50.0g (4, 7) Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Schab duszony W 101.0g Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Brokuły gotowane W 150.0g Bukiet warzyw gotowanych W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) 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 -

Środa 2025-02-19

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.7 ostr podstawowa	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) Polędwica drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g gruszka 100.00g;	Zupa z fasolki szparagowej P/C 350.0g (7, 9) Surówka colesław P/C 150.0g (3, 10) Potrawka wieprzowa L/N (march., pietr.) 200.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb razowy 50.00g; (1) schab (wędlina) 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
Razem E: 2334.3 kcal B 91.7 g T 73.6 g W 345.0 g SFA 36.7 g Cukry 130.5 g Sól 11.4 g Błonnik 39.0 g						
1.7 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; Polędwica drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g gruszka 100.00g;	Zupa z fasolki szparagowej P/C 350.0g (7, 9) Surówka colesław P/C 150.0g (3, 10) Potrawka wieprzowa L/N (march., pietr.) 200.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; schab (wędlina) 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham, masło, ser twarogowy, pomidor 138.0g (1, 7)
Razem E: 2152.3 kcal B 98.8 g T 63.3 g W 318.3 g SFA 28.1 g Cukry 88.7 g Sól 9.7 g Błonnik 44.6 g						
1.7 ostr łatwostrawna	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) Polędwica drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) sałata 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa z fasolki szparagowej P/C 350.0g (7, 9) Pietruszka gotowany z olejem W 150.0g Potrawka wieprzowa L/N (march., pietr.) 200.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; schab (wędlina) 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
Razem E: 2234.2 kcal B 88.2 g T 68.0 g W 333.2 g SFA 35.8 g Cukry 121.8 g Sól 12.4 g Błonnik 33.0 g						
1.7 ostr łatwostrawna nisko tłuszczowa	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) Polędwica drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) sałata 30.00g; cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa z fasolki szparagowej P/C 350.0g (7, 9) Pietruszka gotowany z olejem W 150.0g Potrawka wieprzowa L/N (march., pietr.) 200.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; schab (wędlina) 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
Razem E: 2159.4 kcal B 88.1 g T 59.8 g W 333.1 g SFA 30.3 g Cukry 121.7 g Sól 12.4 g Błonnik 33.0 g						

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 2025-02-20	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.7 ostr podstawowa Razem E: 2725.0 kcal B 114.0 g T 86.7 g W 391.1 g SFA 32.7 g Cukry 116.5 g Sól 7.4 g Błonnik 32.6 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) chleb pszenny 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) szynka staropolska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jablko 100.00g;	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną P/C 350.0g (7, 9) Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Dynia duszona z olejem W 100.0g Pulpety drobiowo- wieprzowe 100.0g (1, 3) Sos pomidorowy P/C 80.0g (1, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g;	sucharki 30.00g; (1)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Jogurt pitny z płatkami owsianymi owocowy produkt 250.00g; (1, 7)
1.7 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2517.2 kcal B 111.4 g T 79.7 g W 359.9 g SFA 28.7 g Cukry 83.1 g Sól 7.8 g Błonnik 41.4 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ogórek 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) bułki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka staropolska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jablko 100.00g;	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną P/C 350.0g (7, 9) Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Dynia duszona z olejem W 100.0g Pulpety drobiowo- wieprzowe 100.0g (1, 3) Sos pomidorowy P/C 80.0g (1, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g;	wafle ryżowe wielozłazniaste 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z serem twarogowym oraz sałata 100.0g (1, 7)
1.7 ostr łatwostrawna Razem E: 2259.7 kcal B 102.7 g T 60.7 g W 341.6 g SFA 26.8 g Cukry 110.5 g Sól 7.8 g Błonnik 24.6 g	Brokuły gotowane W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka staropolska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną L/N 350.0g (7, 9) Dynia duszona z olejem W 150.0g Pulpety drobiowo- wieprzowe 100.0g (1, 3) Sos pomidorowy L/N 80.0g (1, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 100.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
1.7 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 2227.9 kcal B 96.5 g T 55.9 g W 350.7 g SFA 25.3 g Cukry 125.1 g Sól 7.6 g Błonnik 24.8 g	Brokuły gotowane W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka staropolska 40.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną L/N 350.0g (7, 9) Dynia duszona z olejem W 150.0g Pulpety drobiowo- wieprzowe 100.0g (1, 3) Sos pomidorowy L/N 80.0g (1, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 100.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)

Piątek 2025-02-21

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.7 ostr podstawowa Razem E: 2769.9 kcal B 143.3 g T 83.1 g W 382.0 g SFA 30.6 g Cukry 142.8 g Sól 8.2 g Błonnik 40.4 g	kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; miód pszczelei (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g banan 100.00g;	Zupa brokułowa 350.0g (7, 9) Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z selera z jabłkiem P/C 150.0g (3, 9, 10) Dorsz pieczony W 130.0g (4) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)	sok pomidorowy 300.00g;	Salatka z makaronem pełnoziarnistym, kurczakiem i warzywami (włoszczyzna, majonez) 300.0g (1, 3, 9, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)
1.7 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2491.2 kcal B 128.4 g T 88.7 g W 317.3 g SFA 33.2 g Cukry 95.3 g Sól 8.9 g Błonnik 45.7 g	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 wieprzowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g kiwi 100.00g;	Zupa brokułowa 350.0g (7, 9) Sos pietruszkowy C 80.0g (1, 7) Surówka z selera z jabłkiem P/C 150.0g (3, 9, 10) Dorsz pieczony W 130.0g (4) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	sok pomidorowy 300.00g;	Salatka z makaronem pełnoziarnistym, kurczakiem i warzywami (włoszczyzna, majonez) 300.1g (1, 3, 9, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, sałata 98.0g (1, 7)
1.7 ostr łatwostrawna Razem E: 2440.1 kcal B 141.5 g T 53.8 g W 364.1 g SFA 28.6 g Cukry 124.7 g Sól 6.9 g Błonnik 32.9 g	Buraczki tarte gotowane L/N 90.0g kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; miód pszczelei (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa brokułowa 350.0g (7, 9) Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Dorsz pieczony W 130.0g (4) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Salatka z makaronem, kurczakiem i warzywami L/N (jogurt, włoszczyzna) 300.1g (1, 7, 9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)
1.7 ostr łatwostrawna nisko tłuszczowa Razem E: 2411.8 kcal B 134.7 g T 53.7 g W 364.1 g SFA 28.6 g Cukry 124.7 g Sól 6.8 g Błonnik 32.9 g	Buraczki tarte gotowane L/N 90.0g kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; miód pszczelei (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa brokułowa 350.0g (7, 9) Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Dorsz pieczony W 100.0g (4) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Salatka z makaronem, kurczakiem i warzywami L/N (jogurt, włoszczyzna) 300.1g (1, 7, 9) 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 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 -