

Sobota 2024-06-15	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
2-ostr PODSTAWOWA Razem E: 2825.0 kcal B 137.5 g T 100.5 g W 363.7 g SFA 42.8 g Cukry 122.6 g Sól 8.9 g Błonnik 39.3 g	Twarożek z groszkiem i szczypiorkiem P/C 120.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) pomidor czerwony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) jaja kurze całe 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok pomarańczowy 300.00g; nektarynka 80.00g;	Zupa krem z dyni L/N 350.0g (7, 9) Sos boloński W 200.0g (9) Buraczki z cebulką 150.0g Surówka z kapusty pekińskiej P/C 100.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1) Grzanki pszenne 20.00g; (1)	biszkopty 15.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona świeża 90.00g; parówki z szynki 80.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda 10.00g; (10) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 150.00g; (7)
2-ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2708.7 kcal B 129.1 g T 95.0 g W 360.9 g SFA 38.2 g Cukry 86.2 g Sól 11.2 g Błonnik 51.9 g	Twarożek z groszkiem i szczypiorkiem P/C 120.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; jaja kurze całe 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7)	sok wielowarzynowy 300.00g; (9) nektarynka 90.00g;	Zupa krem z dyni L/N 350.0g (7, 9) Sos boloński W 200.0g (9) Buraczki z cebulką 150.0g Surówka z kapusty pekińskiej P/C 100.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200.00g; (1) chleb graham 30.00g; (1)	wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; parówki z szynki 80.00g; ser, gouda tłusty 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda 10.00g; (10)	Kanapka C z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
2-ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2455.8 kcal B 134.9 g T 70.4 g W 339.3 g SFA 30.3 g Cukry 112.8 g Sól 9.9 g Błonnik 35.0 g	Twarożek z koperkiem L/N 120.0g (7) Warzywa gotowane bukiet W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) jaja kurze całe 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 120.00g;	Zupa krem z dyni L/N 350.0g (7, 9) Sos boloński W 200.0g (9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Szpinak gotowany z olejem W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1) Grzanki pszenne 20.00g; (1)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; tofu naturalne 70.00g; (6) szynka drobiowa 70.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 150.00g; (7)
2-ostr NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2298.8 kcal B 127.6 g T 57.2 g W 336.2 g SFA 23.3 g Cukry 112.2 g Sól 9.6 g Błonnik 33.4 g	Twarożek z koperkiem L/N 120.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; cukier, biały 5.00g;	banan 120.00g;	Zupa krem z dyni L/N 350.0g (7, 9) Sos boloński W 200.0g (9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Szpinak gotowany z olejem W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1) Grzanki pszenne 20.00g; (1)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; tofu naturalne 70.00g; (6) szynka drobiowa 70.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 150.00g; (7)

Niedziela 2024-06-16

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
2-ostr PODSTAWOWA Razem E: 2818,3 kcal B 138.6 g T 83.0 g W 413.6 g SFA 39.9 g Cukry 139.0 g Sól 10.6 g Błonnik 52.5 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) rzodkiewka 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) miód pszczeni 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g gruszka 120.00g;	Zupa grochowa 350.0g (9) Pierogi z twarogiem P/L/N 350.0g (1, 3, 7) Sos jogurtowo- truskawkowy W 80.0g (7) sok wielowarzywny 300.00g; (9) Kompot owocowy 250.00g;	Podplomyki z cukrem 27.00g; (1, 3)	Salatka tuńczykowa z warzywami P/C 200.0g (3, 4, 9, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek 90.00g; szynka wieprzowa 70.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywny W 150.0g
2-ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2470.0 kcal B 127.7 g T 86.0 g W 323.4 g SFA 37.0 g Cukry 85.2 g Sól 11.1 g Błonnik 47.5 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) rzodkiewka 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; ser topiony 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy 150.0g gruszka 120.00g;	Zupa grochowa 350.0g (9) Pełnoziarniste naleśniki z ze szpinakiem i fetą C 350.0g (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; serek wiejski ziarnisty 150.00g; (7)	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	Salatka tuńczykowa z warzywami P/C 200.0g (3, 4, 9, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
2-ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2503.1 kcal B 110.3 g T 70.0 g W 388.9 g SFA 34.3 g Cukry 145.1 g Sól 9.9 g Błonnik 42.5 g	Dynia duszona z olejem W 90.0g Kisiel owocowy 150.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; miód pszczeni 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa krem z buraka 350.0g (7, 9) Pierogi z twarogiem P/L/N 350.0g (1, 3, 7) Sos jogurtowo- truskawkowy W 80.0g (7) sok wielowarzywny 300.00g; (9) Kompot owocowy 250.00g; Grzanki pszenne 30.00g; (1)		Naleśniki z musem z bukietu warzyw L/N/P 300.0g (1, 3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Mus warzywny W 150.0g
2-ostr NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2566.5 kcal B 110.6 g T 68.7 g W 407.5 g SFA 36.5 g Cukry 147.0 g Sól 11.0 g Błonnik 42.1 g	Dynia duszona z olejem W 90.0g Kisiel owocowy 150.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; miód pszczeni 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa krem z buraka 350.0g (7, 9) Pierogi z twarogiem P/L/N 350.0g (1, 3, 7) Sos jogurtowo- truskawkowy W 80.0g (7) sok wielowarzywny 300.00g; (9) Kompot owocowy 250.00g; Grzanki pszenne 30.00g; (1)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; 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 -

Poniedziałek 2024-06-17	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
2-ostr PODSTAWOWA Razem E: 2864.9 kcal B 108.0 g T 89.0 g W 431.7 g SFA 36.5 g Cukry 104.7 g Sól 8.0 g Błonnik 40.0 g	Pasta z pieczonego buraka P/C 120.0g (7) kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; kajzerki 50.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 200.00g; (7) brzoskwinia 89.00g;	Zupa brokułowa P/C 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowo- wieprzowe 100.0g (1, 3) Sos potrawkowy P/C 80.0g (1, 7, 9) Surówka z kiszzonej kapusty P/C 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)	sucharki 30.00g; (1)	Surówka z białej kapusty z papryką i ogórkiem P/C 100.0g (3, 10) Szare kluski z CEBULĄ 300.0g (1, 3) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P z serem twarogowym oraz ogórkiem 125.0g (1, 7)
2-ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2694.3 kcal B 126.3 g T 101.0 g W 349.8 g SFA 32.4 g Cukry 94.6 g Sól 7.9 g Błonnik 48.4 g	Pasta z pieczonego buraka P/C 120.0g (7) kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)	kefir, 2% tłuszczu 200.00g; (7) brzoskwinia 89.00g; orzechy włoskie łuskane 30.00g; (8)	Zupa brokułowa P/C 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowo- wieprzowe 100.0g (1, 3) Sos potrawkowy P/C 80.0g (1, 7, 9) Surówka z kiszzonej kapusty P/C 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1) Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	sok pomidorowy 300.00g;	Paella pełnoziarnista z kurczakiem C 350.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C z serem twarogowym oraz ogórkiem 125.0g (1, 7)
2-ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2483.4 kcal B 91.8 g T 59.0 g W 414.1 g SFA 26.6 g Cukry 114.8 g Sól 10.8 g Błonnik 40.0 g	Pasta z pieczonych warzyw (kalafior, burak, pomidor) L/N 120.0g kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; kajzerki 50.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 120.00g;	Zupa brokułowa L/N 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3) Sos potrawkowy L/N 80.0g (1, 7, 9) Seler z pietruszką gotowany z olejem W 150.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Szare kluski 300.0g (1, 3) Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L wędlina 93.0g (1, 7)
2-ostr NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2405.1 kcal B 93.6 g T 50.9 g W 411.1 g SFA 21.8 g Cukry 116.8 g Sól 10.1 g Błonnik 40.1 g	Pasta z pieczonych warzyw (kalafior, burak, pomidor) L/N 120.0g kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; kajzerki 50.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) cukier, biały 5.00g;	banan 120.00g;	Zupa brokułowa L/N 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3) Sos potrawkowy L/N 80.0g (1, 7, 9) Seler z pietruszką gotowany z olejem W 150.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Szare kluski 300.0g (1, 3) Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N z serem twarogowym oraz pomidorem b/s 125.0g (1, 7)

Wtorek 2024-06-18

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
2-ostr PODSTAWOWA Razem E: 2786.3 kcal B 113.9 g T 96.5 g W 396.5 g SFA 41.9 g Cukry 156.4 g Sól 9.9 g Błonnik 45.5 g	Humus szpinakowo- serowy P/C 120.0g (3, 7, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) rzodkiewka 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy W 150.0g (7) banan 120.00g;	Zupa kapuśniak P/C 350.0g (9) Rolada z indyka z musem pietruszkowo- maślanym - pieczony W 100.0g (7) Sos koperkowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z selera z jabłkiem P/C 150.0g (3, 9, 10) Fasolka z kalafiolem na ciepło 101.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	chrupki kukurydziane 20.00g;	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) pomidor czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 70.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
2-ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2498.3 kcal B 108.9 g T 88.3 g W 338.9 g SFA 35.8 g Cukry 84.9 g Sól 8.8 g Błonnik 48.0 g	Humus szpinakowo- serowy P/C 120.0g (3, 7, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) rzodkiewka 90.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) kiwi 81.00g;	Zupa kapuśniak P/C 350.0g (9) Rolada z indyka z musem pietruszkowo- maślanym - pieczony W 100.0g (7) Sos koperkowy P/C 80.0g (1, 7) Fasolka z kalafiolem na ciepło 101.0g Surówka z selera z jabłkiem P/C 150.0g (3, 9, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 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)
2-ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2439.7 kcal B 128.9 g T 51.6 g W 395.3 g SFA 28.6 g Cukry 166.8 g Sól 11.8 g Błonnik 42.6 g	Pasta twarogowo- szpinakowa L/N 120.0g (7) Marchew gotowana W 90.0g Budyń śmietankowy W 150.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa krem z marchewki i jabłka P/L/N 350.0g (9) Rolada z indyka z musem pietruszkowo- maślanym - pieczony W 100.0g (7) Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 150.00g; cukinia pieczona W 100.00g; Grzanki pszenne 20.00g; (1)		Brokuły gotowane W 90.0g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 70.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
2-ostr NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2276.0 kcal B 128.7 g T 35.1 g W 390.6 g SFA 17.7 g Cukry 164.7 g Sól 11.6 g Błonnik 40.5 g	Pasta twarogowo- szpinakowa L/N 120.0g (7) Budyń śmietankowy W 150.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa krem z marchewki i jabłka P/L/N 350.0g (9) Rolada z indyka z musem pietruszkowo- maślanym - pieczony W 100.0g (7) Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 150.00g; cukinia pieczona W 100.00g; Grzanki pszenne 20.00g; (1)		Brokuły gotowane W 90.0g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 70.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) 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 2024-06-19

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
2-ostr PODSTAWOWA Razem E: 3060.0 kcal B 118.8 g T 116.2 g W 412.7 g SFA 50.1 g Cukry 140.9 g Sól 7.9 g Błonnik 38.1 g	Salsa groszkowo- paprykowa 50.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; szynka drobiowa 70.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) dżem owocowy 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Pudding chia z musem truskawkowym P/C (erytrytol) 150.0g (7) jabłko 100.00g;	Zupa ziemniaczana P/C 350.0g (7, 9) Pieczeń wołowo- wieprzowa W 100.0g Sos pietruszkowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka wielowarzywna P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) ciastka krusze 40.00g; (3, 7)	Skyr jogurt typu islandzkiego naturalny 140.00g; (7)	Pancakes P/L 250.0g (1, 3, 7) Sos jogurtowo- owocowy W 80.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
2-ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2626.6 kcal B 119.6 g T 103.1 g W 344.3 g SFA 39.6 g Cukry 92.8 g Sól 7.9 g Błonnik 53.6 g	Salsa groszkowo- paprykowa 50.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ogórek 90.00g; szynka drobiowa 70.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)	Pudding chia z musem truskawkowym P/C (erytrytol) 150.0g (7) jabłko 120.00g;	Zupa ziemniaczana P/C 350.0g (7, 9) Pieczeń wołowo- wieprzowa W 100.0g Sos pietruszkowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka wielowarzywna P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza bułgur, gotowana 200.00g; (1) Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	Skyr jogurt typu islandzkiego naturalny 140.00g; (7)	Pancakes pełnoziarniste C 250.0g (1, 3, 7) Sos jogurtowo- owocowy W 80.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
2-ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2686.0 kcal B 102.2 g T 81.4 g W 403.7 g SFA 34.1 g Cukry 134.4 g Sól 7.5 g Błonnik 30.2 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kalafior gotowany W 90.00g; szynka drobiowa 70.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) dżem owocowy 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 120.00g;	Zupa ziemniaczana L/N 350.0g (7, 9) Pieczeń wołowo- wieprzowa W 100.0g Sos pietruszkowy L/N 80.0g (1, 7) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) ciastka krusze 40.00g; (3, 7)		Pancakes P/L 250.0g (1, 3, 7) Sos jogurtowo- owocowy W 80.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L wędlina 93.0g (1, 7)
2-ostr NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2453.5 kcal B 97.8 g T 70.0 g W 370.9 g SFA 35.7 g Cukry 137.5 g Sól 7.4 g Błonnik 29.8 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) kalafior gotowany W 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) dżem owocowy 25.00g; cukier, biały 5.00g;	banan 120.00g;	Zupa ziemniaczana L/N 350.0g (7, 9) Pieczeń wołowo- wieprzowa W 100.0g Sos pietruszkowy L/N 80.0g (1, 7) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) ciastka krusze 40.00g; (3, 7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 70.00g; tofu naturalne 50.00g; (6) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 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 2024-06-20	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
2-ostr PODSTAWOWA Razem E: 3091.8 kcal B 163.1 g T 110.4 g W 385.6 g SFA 51.2 g Cukry 152.5 g Sól 10.5 g Błonnik 41.4 g	Twarożek ziarnisty z bazylią L/N 120.0g (7) 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) ser, gouda tłusty 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g morele 50.00g;	Zupa barszcz czerwony P/C 350.0g (7, 9) Sos z suszonych pomidorów P/C 80.0g (1, 7) 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) filety z kurczaka pieczone 100.00g;	wafle ryżowe 30.00g;	Jajecznica z 2 jaj P/C/L 116.0g (3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 70.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus owocowy W 150.0g
2-ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2891.9 kcal B 153.1 g T 106.5 g W 361.0 g SFA 47.5 g Cukry 111.4 g Sól 13.2 g Błonnik 50.5 g	Twarożek ziarnisty z bazylią L/N 120.0g (7) 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; ser, gouda tłusty 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy 150.0g morele 50.00g;	Zupa barszcz czerwony P/C 350.0g (7, 9) Sos z suszonych pomidorów P/C 80.0g (1, 7) Surówka z białej kapusty z koperkiem P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g; maślanka naturalna W 200.00g; (7) filety z kurczaka pieczone 100.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	Jajecznica z 2 jaj P/C/L 116.0g (3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 70.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, sałata 98.0g (1, 7)
2-ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2799.0 kcal B 153.6 g T 85.8 g W 375.0 g SFA 42.6 g Cukry 150.6 g Sól 11.7 g Błonnik 35.0 g	Twarożek ziarnisty z bazylią L/N 120.0g (7) Marchew gotowana W 90.0g Kisiel owocowy 150.0g kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 120.00g;	Zupa barszcz czerwony L/N 350.0g (7, 9) Sos pomidorowy L/N 80.0g (1, 7, 9) Dyńa duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) filety z kurczaka pieczone 100.00g;		Jajecznica z 2 jaj P/C/L 116.0g (3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; mozzarella, mini, z częściowo odtłuszczonego mleka 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus owocowy W 150.0g
2-ostr NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2664.9 kcal B 151.8 g T 72.6 g W 373.0 g SFA 37.6 g Cukry 148.6 g Sól 12.0 g Błonnik 34.7 g	Twarożek ziarnisty z bazylią L/N 120.0g (7) Marchew gotowana W 90.0g Kisiel owocowy 150.0g kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa barszcz czerwony L/N 350.0g (7, 9) Sos pomidorowy L/N 80.0g (1, 7, 9) Dyńa duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) filety z kurczaka pieczone 100.00g;		Jajecznica z białek z natką pietruszki (b.zół, b.pieprz) N 116.0g (3) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; mozzarella, mini, z częściowo odtłuszczonego mleka 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus owocowy W 150.0g

Piątek 2024-06-21

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
2-ostr PODSTAWOWA Razem E: 2989.2 kcal B 151.1 g T 91.8 g W 430.8 g SFA 39.1 g Cukry 131.0 g Sól 11.5 g Błonnik 53.0 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) pasztet pieczony P/C 100.00g; rzodkiewka 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) sałata 10.00g; cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy W 150.0g (7) gruszka 120.00g;	Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Dorsz pieczony W 130.0g (4) Sos grecki P/C 80.0g (1, 9) Surówka colesław P/C 150.0g (3, 10) Koktajl brzoskwinowy P/C (erytrytol) 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; soczewica, czerwona, gotowana, z solą 200.00g;	herbatniki 40.00g; (1, 6, 7)	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 topiony 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kanapka P z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
2-ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 3019.8 kcal B 149.1 g T 81.0 g W 472.5 g SFA 31.4 g Cukry 96.5 g Sól 9.3 g Błonnik 68.6 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) pasztet pieczony P/C 100.00g; rzodkiewka 90.00g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) sałata 10.00g;	Budyń śmietankowy W 150.0g (7) gruszka 120.00g;	Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Dorsz pieczony W 130.0g (4) Sos grecki P/C 80.0g (1, 9) Surówka colesław P/C 150.0g (3, 10) Koktajl brzoskwinowy P/C (erytrytol) 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; soczewica, czerwona, gotowana, z solą 200.00g;	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	Zapiekanka ryżowa pełnoziarnista ze szpinakiem 350.0g (3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
2-ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2554.0 kcal B 121.8 g T 63.5 g W 397.7 g SFA 33.6 g Cukry 120.9 g Sól 10.5 g Błonnik 33.8 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 35.00g; (7) sałata 10.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 120.00g;	Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Dorsz pieczony W 130.0g (4) Sos warzywny (włoszczyzna) L/N 80.0g (1, 9) Koktajl brzoskwinowy P/C (erytrytol) 250.0g (7) Brokuły gotowane W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g;		Szpinak gotowany z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kanapka L wedlina 93.0g (1, 7)
2-ostr NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2320.1 kcal B 116.7 g T 48.6 g W 376.3 g SFA 27.6 g Cukry 131.8 g Sól 8.6 g Błonnik 31.1 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) sałata 10.00g; cukier, biały 5.00g;	banan 120.00g;	Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Dorsz pieczony W 130.0g (4) Sos warzywny (włoszczyzna) L/N 80.0g (1, 9) Brokuły gotowane W 150.0g Koktajl brzoskwinowy P/C (erytrytol) 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 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; 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 -