

Sobota 2024-11-16	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>6.4 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2833.4 kcal B 119.7 g T 105.8 g W 375.7 g SFA 54.0 g Cukry 121.8 g Sól 7.0 g Błonnik 40.2 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; ser, gouda tłusty 60.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g pomarańcza 100.00g;</p>	<p>Zupa brokułowa L/N 350.0g (7, 9) Pierogi leniwe 300.0g (1, 3, 7) Sos jogurtowo- owocowy W 80.0g (7) Surówka z pekińskiej kapusty z brzoskwinia i olejem 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>	<p>chrupki kukurydziane 40.00g;</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>
<p>6.4 ostr Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2316.0 kcal B 101.5 g T 78.9 g W 321.3 g SFA 32.7 g Cukry 80.1 g Sól 7.2 g Błonnik 45.6 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 90.00g; ser, gouda tłusty 60.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g pomarańcza 100.00g;</p>	<p>Zupa brokułowa L/N 350.0g (7, 9) Surówka z pekińskiej kapusty z brzoskwinia i olejem 150.0g Pełnoziarniste naleśniki z twarogiem C (b. cukru) (2szt.por.) 300.0g (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)</p>	<p>wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)</p>
<p>6.4 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2637.8 kcal B 107.5 g T 90.8 g W 370.6 g SFA 50.5 g Cukry 130.1 g Sól 8.0 g Błonnik 31.2 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) 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;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa brokułowa L/N 350.0g (7, 9) Dyńa duszona z olejem W 150.0g Pierogi leniwe 300.0g (1, 3, 7) Sos jogurtowo- owocowy W 80.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>		<p>Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>
<p>6.4 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2563.0 kcal B 107.5 g T 82.5 g W 370.5 g SFA 45.1 g Cukry 130.1 g Sól 8.0 g Błonnik 31.2 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa brokułowa L/N 350.0g (7, 9) Dyńa duszona z olejem W 150.0g Pierogi leniwe 300.0g (1, 3, 7) Sos jogurtowo- owocowy W 80.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>		<p>Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>

Niedziela 2024-11-17	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>6.4 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2321.9 kcal B 111.7 g T 64.0 g W 348.8 g SFA 25.0 g Cukry 124.8 g Sól 5.8 g Błonnik 39.1 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) bułki grahamki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kisiel owocowy 150.0g gruszka 100.00g;</p>	<p>Zupa z cukinii 350.1g (7) Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g;</p>	<p>biszkopty 30.00g; (1, 3)</p>	<p>Ryż z sosem szpinakowym z pieczonym indykiem P/L/N 300.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i sałatą 115.0g (1, 7)</p>
<p>6.4 ostr Z OGR ŁATW PRZYŚW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2090.0 kcal B 117.0 g T 56.0 g W 302.5 g SFA 20.0 g Cukry 94.8 g Sól 9.0 g Błonnik 49.5 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) szynka konserwowa drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kisiel owocowy bez cukru 150.0g gruszka 100.00g;</p>	<p>Zupa z cukinii 350.1g (7) Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>	<p>Ryż brązowy z sosem szpinakowym z pieczonym indykiem C 300.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g;</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, sałata 115.0g (1, 7)</p>
<p>6.4 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2250.3 kcal B 112.1 g T 58.2 g W 337.3 g SFA 24.3 g Cukry 120.8 g Sól 7.7 g Błonnik 34.7 g</p>	<p>Pietruszka gotowany z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa z cukinii 350.1g (7) Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) kalafior gotowany W 150.00g;</p>		<p>Ryż z sosem szpinakowym z pieczonym indykiem P/L/N 300.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)</p>
<p>6.4 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2175.5 kcal B 112.0 g T 50.0 g W 337.2 g SFA 18.8 g Cukry 120.8 g Sól 7.7 g Błonnik 34.7 g</p>	<p>Pietruszka gotowany z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa z cukinii 350.1g (7) Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) kalafior gotowany W 150.00g;</p>		<p>Ryż z sosem szpinakowym z pieczonym indykiem P/L/N 300.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)</p>

Poniedziałek 2024-11-18

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>6.4 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2928.6 kcal B 104.6 g T 117.9 g W 377.7 g SFA 44.3 g Cukry 116.2 g Sól 11.7 g Błonnik 36.0 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>ogórek 90.00g;</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>szynka gotowana drobiowa 40.00g;</p> <p>serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Budyń śmietankowy (b.słodz.) 150.0g (7)</p> <p>jabłko 100.00g;</p>	<p>Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Brokuły gotowane W 100.0g</p> <p>Surówka z białej kapusty z koperkiem P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną L/N 350.0g (7, 9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p> <p>pieczeń rzymska (b.pieprz.) 100.00g; (1, 3, 10)</p>	<p>Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g;</p> <p>pomidor czerwony 90.00g;</p> <p>parówki z szynki 80.00g;</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>mozzarella 35.00g; (7)</p> <p>musztarda 10.00g; (10)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>
<p>6.4 ostr Z OGR ŁATW PRZYŚW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2871.0 kcal B 110.4 g T 117.8 g W 359.8 g SFA 43.9 g Cukry 82.5 g Sól 9.9 g Błonnik 39.9 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p> <p>chleb graham 100.00g; (1)</p> <p>ogórek 90.00g;</p> <p>szynka gotowana drobiowa 40.00g;</p> <p>serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Budyń śmietankowy (b.słodz.) 150.0g (7)</p> <p>jabłko 100.00g;</p>	<p>Sos pieczeniowy C 80.0g (1, 7)</p> <p>Brokuły gotowane W 100.0g</p> <p>Surówka z białej kapusty z koperkiem P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną L/N 350.0g (7, 9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p> <p>pieczeń rzymska (b.pieprz.) 100.00g; (1, 3, 10)</p>	<p>Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1)</p> <p>pomidor czerwony 90.00g;</p> <p>parówki z szynki 80.00g;</p> <p>mozzarella 35.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>musztarda 10.00g; (10)</p>	<p>Kanapka C z serem twarogowym oraz ogórkiem 125.0g (1, 7)</p>
<p>6.4 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2452.6 kcal B 100.9 g T 78.7 g W 351.8 g SFA 34.2 g Cukry 108.9 g Sól 12.2 g Błonnik 33.2 g</p>	<p>Marchew gotowana W 90.0g</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>szynka gotowana drobiowa 40.00g;</p> <p>serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Dynia duszona z olejem W 150.0g</p> <p>Brokuły gotowane W 100.0g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną L/N 350.0g (7, 9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p> <p>pieczeń rzymska (b.pieprz.) 100.00g; (1, 3, 10)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g;</p> <p>chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>pomidor b/s czerwony 90.00g;</p> <p>szynka wieprzowa 50.00g;</p> <p>mozzarella 35.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>
<p>6.4 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2452.6 kcal B 100.9 g T 78.7 g W 351.8 g SFA 34.2 g Cukry 108.9 g Sól 12.2 g Błonnik 33.2 g</p>	<p>Marchew gotowana W 90.0g</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>szynka gotowana drobiowa 40.00g;</p> <p>serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Dynia duszona z olejem W 150.0g</p> <p>Brokuły gotowane W 100.0g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną L/N 350.0g (7, 9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p> <p>pieczeń rzymska (b.pieprz.) 100.00g; (1, 3, 10)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g;</p> <p>chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>pomidor b/s czerwony 90.00g;</p> <p>szynka wieprzowa 50.00g;</p> <p>mozzarella 35.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>

Wtorek 2024-11-19

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
6.4 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2680.5 kcal B 132.3 g T 80.1 g W 384.9 g SFA 34.4 g Cukry 160.8 g Sól 7.5 g Błonnik 30.0 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 50.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) chleb graham 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	galaretka owocowa, na wodzie 150.00g; banan 100.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Surówka z selera z jabłkiem P/C 150.0g (3, 9, 10) Sos potrawkowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Koktajl truskawkowy W 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; filety z kurczaka pieczony 100.00g;	herbatniki 30.00g; (1, 6, 7)	Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 70.0g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
6.4 ostr Z OGR ŁATW PRZYŚW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2472.5 kcal B 118.3 g T 79.1 g W 342.4 g SFA 33.5 g Cukry 97.0 g Sól 6.9 g Błonnik 43.7 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 50.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) bułki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7) kiwi 100.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Sos potrawkowy C 80.0g (1, 7, 9) Surówka z selera z jabłkiem P/C 150.0g (3, 9, 10) Koktajl truskawkowy W (b.słodz.) 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g; filety z kurczaka pieczony 100.00g;	wafle ryżowe wielozłaziste 30.00g; (11)	Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 70.0g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
6.4 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2391.3 kcal B 129.6 g T 67.4 g W 340.6 g SFA 33.3 g Cukry 123.8 g Sól 7.6 g Błonnik 25.7 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 50.0g (7) Buraczki tarte gotowane L/N 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) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Sos potrawkowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Koktajl truskawkowy W 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; filety z kurczaka pieczony 100.00g;		Marchew gotowana W 90.0g Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 70.0g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
6.4 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2220.9 kcal B 130.5 g T 48.3 g W 340.1 g SFA 21.4 g Cukry 123.7 g Sól 8.3 g Błonnik 25.7 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 50.0g (7) Buraczki tarte gotowane L/N 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; cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Sos potrawkowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Koktajl truskawkowy W 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; filety z kurczaka pieczony 100.00g;		Marchew gotowana W 90.0g Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 70.0g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) ricotta 35.00g; (7) 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 -

Środa 2024-11-20

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>6.4 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2495.2 kcal B 100.8 g T 84.9 g W 351.0 g SFA 32.5 g Cukry 131.7 g Sól 14.3 g Błonnik 42.2 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek kiszony 90.00g; pasztet pieczony P/C 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;</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g; mandarynki 100.00g;</p>	<p>Zupa buraczkowa L/N 349.9g (9) Pulpety wieprzowe 100.0g (1, 3) Surówka coleslaw P/C 150.0g (3, 10) Sos własny lekki (b.pieprz) P/L/N 80.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>	<p>Salatka jarzynowa tradycyjna 200.0g (3, 7, 9, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; pierś z indyka (wędlina) 60.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>maślanka naturalna W 200.00g; (7)</p>
<p>6.4 ostr Z OGR ŁATW PRZYŚW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2382.4 kcal B 99.3 g T 82.4 g W 334.4 g SFA 30.3 g Cukry 96.2 g Sól 15.0 g Błonnik 50.5 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek kiszony 90.00g; pasztet pieczony P/C 70.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g; mandarynki 100.00g;</p>	<p>Zupa buraczkowa L/N 349.9g (9) Pulpety wieprzowe 100.0g (1, 3) Surówka coleslaw P/C 150.0g (3, 10) Sos własny lekki (b.pieprz) C 80.0g (1, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>	<p>Salatka jarzynowa tradycyjna 200.0g (3, 7, 9, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; pierś z indyka (wędlina) 60.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)</p>
<p>6.4 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2274.2 kcal B 91.2 g T 60.0 g W 356.2 g SFA 28.2 g Cukry 121.8 g Sól 9.8 g Błonnik 30.0 g</p>	<p>Pasta drobiowa z warzywami na oleju L/N 70.0g (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;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa buraczkowa L/N 349.9g (9) Pulpety wieprzowe 100.0g (1, 3) Marchew gotowana W 150.0g Sos własny lekki (b.pieprz) P/L/N 80.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; pierś z indyka (wędlina) 60.00g; miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>maślanka naturalna W 200.00g; (7)</p>
<p>6.4 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2337.4 kcal B 98.5 g T 53.4 g W 385.4 g SFA 23.6 g Cukry 144.5 g Sól 10.0 g Błonnik 39.8 g</p>	<p>Pasta drobiowa z warzywami na oleju L/N 70.0g (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;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa buraczkowa L/N 349.9g (9) Pulpety wieprzowe 100.0g (1, 3) Marchew gotowana W 150.0g Sos własny lekki (b.pieprz) P/L/N 80.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)</p>		<p>pomidor b/s czerwony 90.00g; herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pierś z indyka (wędlina) 60.00g; miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>maślanka naturalna W 200.00g; (7)</p>

Czwartek 2024-11-21

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
6.4 ostr PODSTAWOWA Razem E: 3079.3 kcal B 159.7 g T 105.5 g W 398.8 g SFA 46.5 g Cukry 155.5 g Sól 7.4 g Błonnik 41.0 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) kiełbasa żywiecka 40.00g; (10) ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g jabłko 100.00g;	Zupa koperkowa z ryżem L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Brokuły gotowane W 100.0g Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; makaron spaghetti z mąki pszennej gotowany 200.00g; (1) serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)	sucharki 30.00g; (1)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) ogórek 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Skyr naturalny 140.00g; (7)
6.4 ostr Z OGR ŁATW PRZYŚW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2709.7 kcal B 127.6 g T 97.8 g W 355.9 g SFA 41.9 g Cukry 121.6 g Sól 8.6 g Błonnik 48.2 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) kiełbasa żywiecka 40.00g; (10) ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g jabłko 100.00g;	Zupa koperkowa z ryżem brązowym C 350.0g (1, 6, 7, 9) Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; makaron spaghetti z mąki pszennej pełnoziarnistej, gotowany 200.00g; (1) kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	sok pomidorowy 300.00g;	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) ogórek 90.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham z serem twarogowym oraz roszponka 100.0g (1, 7)
6.4 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2794.2 kcal B 154.5 g T 88.6 g W 363.9 g SFA 42.9 g Cukry 140.4 g Sól 8.1 g Błonnik 31.6 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) szynka gotowana wieprzowa 40.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa koperkowa z ryżem L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Brokuły gotowane W 150.0g Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; makaron spaghetti z mąki pszennej gotowany 200.00g; (1) serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Dynia duszona z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Skyr naturalny 140.00g; (7)
6.4 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2728.0 kcal B 152.9 g T 82.3 g W 363.3 g SFA 40.8 g Cukry 140.4 g Sól 9.0 g Błonnik 31.6 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) szynka gotowana wieprzowa 40.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa koperkowa z ryżem L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Brokuły gotowane W 150.0g Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; makaron spaghetti z mąki pszennej gotowany 200.00g; (1) serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Dynia duszona z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 60.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Skyr naturalny 140.00g; (7)

Piątek 2024-11-22

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
6.4 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2527.5 kcal B 124.4 g T 66.5 g W 376.0 g SFA 29.1 g Cukry 123.6 g Sól 10.3 g Błonnik 38.6 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g banan 100.00g;	Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Buraczki z cebulką 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) Polędwica drobiowa 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
6.4 ostr Z OGR ŁATW PRZYŚW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2292.6 kcal B 114.4 g T 61.6 g W 342.7 g SFA 24.4 g Cukry 83.9 g Sól 10.4 g Błonnik 47.5 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) szynka szwagra 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g kiwi 100.00g;	Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos pomidorowy C 80.0g (1, 7, 9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Buraczki z cebulką 100.0g 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; Polędwica drobiowa 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb razowy, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)
6.4 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2284.2 kcal B 119.2 g T 52.8 g W 349.5 g SFA 27.6 g Cukry 114.5 g Sól 9.7 g Błonnik 33.7 g	Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 150.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; Polędwica drobiowa 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
6.4 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2209.4 kcal B 119.1 g T 44.6 g W 349.5 g SFA 22.1 g Cukry 114.5 g Sól 9.7 g Błonnik 33.7 g	Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) miód pszczeli (1szt.) 25.00g; cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 150.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; Polędwica drobiowa 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)