

Sobota 2024-08-17

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
5.2 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2426.3 kcal B 103.0 g T 77.7 g W 344.0 g SFA 33.4 g Cukry 119.0 g Sól 9.8 g Błonnik 31.4 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) papryka czerwona świeża 50.00g; szynka gotowana wieprzowa 40.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) nektarynka 80.00g;	Zupa dyniowa z marchewką L/N 299.8g (7, 9) Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3) Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 100.00g;	herbatniki 40.00g; (1, 6, 7)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pasztet pieczony P/C 100.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ogórek małosolny 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	maślanka naturalna W 200.00g; (7)
5.2 ostr Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2273.9 kcal B 101.7 g T 72.8 g W 321.9 g SFA 30.5 g Cukry 76.6 g Sól 9.8 g Błonnik 38.7 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 gotowana wieprzowa 40.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) nektarynka 80.00g;	Zupa dyniowa z marchewką L/N 299.8g (7, 9) Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3) Sos pomidorowy C 80.0g (1, 7, 9) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 100.00g;	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pasztet pieczony P/C 100.00g; ogórek małosolny 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z serem twarogowym oraz sałata 105.0g (1, 7)
5.2 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2087.1 kcal B 93.2 g T 65.8 g W 295.1 g SFA 33.2 g Cukry 105.6 g Sól 9.3 g Błonnik 29.2 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 50.00g; szynka gotowana wieprzowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa dyniowa z marchewką L/N 299.8g (7, 9) Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3) Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 100.00g;		Szpinak gotowany z olejem W 50.0g 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;	maślanka naturalna W 200.00g; (7)
5.2 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2012.3 kcal B 93.1 g T 57.6 g W 295.1 g SFA 27.7 g Cukry 105.6 g Sól 9.3 g Błonnik 29.2 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 50.00g; szynka gotowana wieprzowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa dyniowa z marchewką L/N 299.8g (7, 9) Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3) Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 100.00g;		Szpinak gotowany z olejem W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) 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 -

Niedziela 2024-08-18

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>5.2 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2911.4 kcal B 144.3 g T 99.9 g W 387.8 g SFA 41.0 g Cukry 156.1 g Sól 9.9 g Błonnik 36.9 g</p>	<p>Seler gotowany z olejem W 50.0g (9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>ser twarogowy chudy 70.00g; (7)</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kisiel owocowy 150.0g</p> <p>banan 120.00g;</p>	<p>Rosół 299.9g (9)</p> <p>sos szpinakowy P/L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Koktajl jagodowy 250.0g (7)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>kasza pęczak gotowana 200.00g; (1)</p> <p>makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p> <p>filety z kurczaka pieczone 100.00g;</p>	<p>biszkopty 15.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g;</p> <p>parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>pomidor czerwony 50.00g; 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>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>
<p>5.2 ostr Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2931.7 kcal B 141.2 g T 99.4 g W 402.0 g SFA 39.0 g Cukry 101.5 g Sól 12.2 g Błonnik 52.8 g</p>	<p>Seler gotowany z olejem W 50.0g (9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g;</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p> <p>chleb graham 100.00g; (1)</p> <p>ser twarogowy chudy 50.00g; (7)</p> <p>kielbasa krakowska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kisiel owocowy bez cukru 150.0g</p> <p>kiwi 80.00g;</p>	<p>Rosół 299.9g (9)</p> <p>sos szpinakowy C 80.0g (1, 7)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Koktajl jagodowy (b.słodz.) 250.0g (7)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>kasza pęczak gotowana 200.00g; (1)</p> <p>makaron pszenny pełnoziarnisty 100.00g; (1)</p> <p>filety z kurczaka pieczone 100.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1)</p> <p>parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; pomidor czerwony 50.00g; mozzarella 35.00g; (7)</p> <p>musztarda 10.00g; (10)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb razowy, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)</p>
<p>5.2 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2524.2 kcal B 141.7 g T 60.2 g W 372.8 g SFA 29.2 g Cukry 142.0 g Sól 10.8 g Błonnik 35.9 g</p>	<p>Seler gotowany z olejem W 50.0g (9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>ser twarogowy chudy 70.00g; (7)</p> <p>dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 120.00g;</p>	<p>Rosół 299.9g (9)</p> <p>sos szpinakowy P/L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Brokuły gotowane W 150.0g</p> <p>Koktajl jagodowy 250.0g (7)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>kasza kuskus gotowana 200.00g; (1)</p> <p>makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p> <p>filety z kurczaka pieczone 100.00g;</p>		<p>Dynia duszona z olejem W 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>szynka szwagra 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>
<p>5.2 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2449.4 kcal B 141.6 g T 51.9 g W 372.7 g SFA 23.7 g Cukry 142.0 g Sól 10.8 g Błonnik 35.9 g</p>	<p>Seler gotowany z olejem W 50.0g (9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>ser twarogowy chudy 70.00g; (7)</p> <p>dżem owocowy (1szt.) 25.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 120.00g;</p>	<p>Rosół 299.9g (9)</p> <p>sos szpinakowy P/L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Brokuły gotowane W 150.0g</p> <p>Koktajl jagodowy 250.0g (7)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>kasza kuskus gotowana 200.00g; (1)</p> <p>makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p> <p>filety z kurczaka pieczone 100.00g;</p>		<p>Dynia duszona z olejem W 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>szynka szwagra 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>

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

Poniedziałek 2024-08-19	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>5.2 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 3028,5 kcal B 133,7 g T 110,5 g W 394,9 g SFA 41,0 g Cukry 135,1 g Sól 9,4 g Blonnik 38,1 g</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>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3)</p> <p>ogórek 50.00g;</p> <p>pieś z indyka (wędlina) 40.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 150.0g</p> <p>jablko 100.00g;</p>	<p>Surówka z białej kapusty z koperkiem P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g</p> <p>Sos potrawkowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Krupnik jęczmienny L/N 300.00g; (1, 9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ryż biały, gotowany 200.00g;</p> <p>serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)</p>	<p>Podplomyki z cukrem 27.00g; (1, 3)</p>	<p>Salatka ziemniaczana z marchewką i pietruszką na oleju L/N (b.piep.) 200.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>papryka czerwona świeża 50.00g;</p> <p>ser, gouda tłusty 40.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g;</p>
<p>5.2 ostr Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2743,4 kcal B 115,5 g T 99,5 g W 369,7 g SFA 33,0 g Cukry 102,5 g Sól 8,3 g Blonnik 48,8 g</p>	<p>kawa zbożowa napar bez cukru 250.00g; (1)</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p> <p>chleb graham 100.00g; (1)</p> <p>jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3)</p> <p>ogórek 50.00g;</p> <p>pieś z indyka (wędlina) 40.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 190.0g</p> <p>jablko 100.00g;</p>	<p>Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g</p> <p>Sos potrawkowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Surówka z białej kapusty z koperkiem P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Krupnik jęczmienny L/N 300.00g; (1, 9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ryż brązowy gotowany 200.00g;</p> <p>kefir, 2% tłuszczu 200.00g; (7)</p> <p>cukinia pieczona W 100.00g;</p>	<p>Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</p>	<p>Salatka ziemniaczana z marchewką i pietruszką na oleju L/N (b.piep.) 200.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1)</p> <p>papryka czerwona świeża 50.00g;</p> <p>ser, gouda tłusty 40.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C z serem twarogowym oraz ogórkiem 125.0g (1, 7)</p>
<p>5.2 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2674,8 kcal B 129,7 g T 86,1 g W 361,2 g SFA 37,4 g Cukry 119,5 g Sól 8,9 g Blonnik 29,4 g</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>jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3)</p> <p>kalafior gotowany W 50.00g;</p> <p>pieś z indyka (wędlina) 40.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jablko pieczone 100.00g;</p>	<p>Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g</p> <p>Sos potrawkowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Krupnik jęczmienny L/N 300.00g; (1, 9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ryż biały, gotowany 200.00g;</p> <p>cukinia pieczona W 150.00g;</p> <p>serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)</p>	<p>Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</p>	<p>Salatka ziemniaczana z marchewką i pietruszką na oleju L/N (b.piep.) 200.0g</p> <p>Brokuły gotowane W 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>mozzarella 35.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g;</p>
<p>5.2 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2604,8 kcal B 123,5 g T 81,2 g W 360,9 g SFA 35,9 g Cukry 119,5 g Sól 8,7 g Blonnik 29,4 g</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>kalafior gotowany W 50.00g;</p> <p>pieś z indyka (wędlina) 40.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jablko pieczone 100.00g;</p>	<p>Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g</p> <p>Sos potrawkowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Krupnik jęczmienny L/N 300.00g; (1, 9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ryż biały, gotowany 200.00g;</p> <p>cukinia pieczona W 150.00g;</p> <p>serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)</p>	<p>Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</p>	<p>Salatka ziemniaczana z marchewką i pietruszką na oleju L/N (b.piep.) 200.0g</p> <p>Brokuły gotowane W 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>mozzarella 35.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g;</p>

Wtorek 2024-08-20

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
5.2 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2453,5 kcal B 100.7 g T 87.1 g W 339.4 g SFA 38.0 g Cukry 99.4 g Sól 9.7 g Błonnik 24.5 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) papryka czerwona świeża 50.00g; szynka staropolska 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy W 150.0g (7) brzoskwinia 80.00g;	Zupa ziemniaczana L/N 299.9g (7, 9) Surówka z ogórka małosolnego P/C 150.0g pierogi z mięsem (5szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)	chrupki kukurydziane 20.00g;	Leczo kukiniowo- warzywne z kielbasą drobiową P/C 300.0g (9, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)
5.2 ostr Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2135.2 kcal B 99.8 g T 71.6 g W 290.1 g SFA 26.4 g Cukry 77.0 g Sól 11.3 g Błonnik 32.5 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) bułki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) papryka czerwona świeża 50.00g; szynka staropolska 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) brzoskwinia 80.00g;	Zupa ziemniaczana L/N 299.9g (7, 9) Surówka z ogórka małosolnego P/C 150.0g pierogi pełnoziarniste z mięsem (5szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	sok pomidorowy 300.00g;	Leczo kukiniowo- warzywne z kielbasą drobiową P/C 300.0g (9, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, sałata 98.0g (1, 7)
5.2 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2585.2 kcal B 91.7 g T 86.9 g W 374.2 g SFA 36.6 g Cukry 128.1 g Sól 7.1 g Błonnik 27.8 g	Buraczki tarte gotowane L/N 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) szynka staropolska 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 120.00g;	Zupa ziemniaczana L/N 299.9g (7, 9) Seler z pietruszką gotowany z olejem W 150.0g (9) pierogi z mięsem (5szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i cynamonem L/N 300.1g (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)
5.2 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2510.4 kcal B 91.6 g T 78.6 g W 374.1 g SFA 31.1 g Cukry 128.1 g Sól 7.1 g Błonnik 27.8 g	Buraczki tarte gotowane L/N 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) szynka staropolska 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 120.00g;	Zupa ziemniaczana L/N 299.9g (7, 9) Seler z pietruszką gotowany z olejem W 150.0g (9) pierogi z mięsem (5szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i cynamonem L/N 300.1g (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 -

Środa 2024-08-21

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
5.2 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2405.1 kcal B 125.0 g T 69.1 g W 338.3 g SFA 29.5 g Cukry 125.1 g Sól 9.3 g Błonnik 39.4 g	Pasta z pieczonych warzyw na oleju L/N 120.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) papryka czerwona świeża 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) rukola 10.00g; cukier, biały 5.00g;	Warzywa pieczone słupki (ziemniak, pietruszka, cukinia) 150.0g Dip jogurtowo- ziołowy 50.0g (7) banan 120.00g;	Zupa buraczkowa L/N 300.0g (9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 100.00g;	sucharki 30.00g; (1)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka gotowana drobiowa 50.00g; ogórek 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
5.2 ostr Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2258.9 kcal B 126.8 g T 72.2 g W 296.6 g SFA 31.4 g Cukry 86.7 g Sól 10.1 g Błonnik 45.7 g	Pasta z pieczonych warzyw na oleju L/N 120.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) rukola 10.00g;	Warzywa pieczone słupki (ziemniak, pietruszka, cukinia) 150.0g Dip jogurtowo- ziołowy 50.0g (7) kiwi 80.00g;	Zupa buraczkowa L/N 300.0g (9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy C 80.0g (1, 7) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 100.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) szynka gotowana drobiowa 50.00g; ogórek 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
5.2 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2078.3 kcal B 116.3 g T 57.3 g W 289.5 g SFA 27.7 g Cukry 105.8 g Sól 10.2 g Błonnik 32.4 g	Pasta z pieczonych warzyw na oleju L/N 120.0g Szpinak gotowany z olejem W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) rukola 10.00g; cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa buraczkowa L/N 300.0g (9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Brokuły gotowane W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 150.00g;		Marchew gotowana W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka gotowana drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
5.2 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2003.5 kcal B 116.2 g T 49.0 g W 289.4 g SFA 22.2 g Cukry 105.8 g Sól 10.2 g Błonnik 32.4 g	Pasta z pieczonych warzyw na oleju L/N 120.0g Szpinak gotowany z olejem W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) rukola 10.00g; cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa buraczkowa L/N 300.0g (9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Brokuły gotowane W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 150.00g;		Marchew gotowana W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka gotowana drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (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 -

Czwartek 2024-08-22	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>5.2 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2791.1 kcal B 127.2 g T 84.7 g W 406.5 g SFA 34.2 g Cukry 158.2 g Sól 8.9 g Błonnik 48.3 g</p>	<p>Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) cukinia pieczona W 50.00g; połudwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kisiel owocowy 150.0g śliwki świeże 80.00g;</p>	<p>Zupa selerowa L/N 300.0g (7, 9) Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)</p>	<p>ciasto drożdżowe 70.00g; (1, 3, 7)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; hummus klasyczny 70.00g; (11) chleb graham 50.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) chleb pszenny 50.00g; (1) pomidor czerwony 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>
<p>5.2 ostr Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2747.4 kcal B 117.1 g T 69.5 g W 449.8 g SFA 23.4 g Cukry 90.4 g Sól 9.8 g Błonnik 74.5 g</p>	<p>kawa zbożowa napar bez cukru 250.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) bułki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) cukinia pieczona W 50.00g; połędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kisiel owocowy bez cukru 150.0g śliwki świeże 80.00g;</p>	<p>Zupa selerowa L/N 300.0g (7, 9) Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) sok wielowarzywny 300.00g; (9) Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur 200.00g; (1)</p>	<p>wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) hummus klasyczny 70.00g; (11) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) pomidor czerwony 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb razowy, masło, wędlina, rzodkiewka 135.0g (1, 7)</p>
<p>5.2 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2560.6 kcal B 126.4 g T 69.3 g W 375.9 g SFA 35.3 g Cukry 160.1 g Sól 9.7 g Błonnik 39.7 g</p>	<p>Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) cukinia pieczona W 50.00g; połudwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 120.00g;</p>	<p>Zupa selerowa L/N 300.0g (7, 9) Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)</p>		<p>Brokuły gotowane W 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>
<p>5.2 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2415.8 kcal B 120.1 g T 56.2 g W 375.5 g SFA 28.4 g Cukry 160.0 g Sól 9.5 g Błonnik 39.7 g</p>	<p>Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) cukinia pieczona W 50.00g; połudwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 120.00g;</p>	<p>Zupa selerowa L/N 300.0g (7, 9) Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)</p>		<p>Brokuły gotowane W 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>

Piątek 2024-08-23

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
5.2 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2982.8 kcal B 136.1 g T 67.3 g W 495.2 g SFA 29.9 g Cukry 133.5 g Sól 7.6 g Błonnik 54.4 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 100.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ogórek 50.00g; miód pszczeł (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Pudding chia z musem truskawkowym P/C 150.0g (7) jabłko pieczone 100.00g;	Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos ziołowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ryż biały, gotowany 100.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)	Mus warzywno- owocowy W 150.0g	Pełnoziarnisty makaron z sosem pieczarkowym z włoszczyzną oraz pieczonym filetem z kurczaka P/C 300.0g (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)
5.2 ostr Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2925.0 kcal B 140.7 g T 65.5 g W 478.1 g SFA 25.1 g Cukry 100.7 g Sól 8.1 g Błonnik 68.9 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 70.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 50.00g; szynka z indyka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Pudding chia z musem truskawkowym P/C (b.cukru) 150.0g (7) jabłko pieczone 100.00g;	Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos ziołowy C 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ryż brązowy 100.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	Mus warzywno- owocowy W 150.0g	Pełnoziarnisty makaron z sosem pieczarkowym z włoszczyzną oraz pieczonym filetem z kurczaka P/C 300.0g (1, 7, 9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, sałata 98.0g (1, 7)
5.2 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2333.2 kcal B 118.2 g T 50.2 g W 371.2 g SFA 25.2 g Cukry 115.3 g Sól 7.9 g Błonnik 35.6 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 100.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 50.00g; miód pszczeł (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos ziołowy P/L/N 80.0g (1, 7) Pietruszka gotowany z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ryż biały, gotowany 100.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Makaron z sosem lekkim z włoszczyzną z pieczonym kurczakiem L/N 300.0g (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)
5.2 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2258.4 kcal B 118.2 g T 41.9 g W 371.2 g SFA 19.7 g Cukry 115.2 g Sól 7.9 g Błonnik 35.6 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 100.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 50.00g; miód pszczeł (1szt.) 25.00g; cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos ziołowy P/L/N 80.0g (1, 7) Pietruszka gotowany z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ryż biały, gotowany 100.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Makaron z sosem lekkim z włoszczyzną z pieczonym kurczakiem L/N 300.0g (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 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 -