

Sobota 2025-01-18

| | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSIŁEK NOCNY |
|---|---|--|--|---|--|--|
| 3.6 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2635.6 kcal B 138.6 g T 71.6 g W 381.7 g SFA 31.8 g Cukry 152.8 g Sól 8.1 g Błonnik 39.6 g | herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) bułki grahamki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g; | Kisiel owocowy 150.0g banan 100.00g; | Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) zupa barszcz ukraiński 350.00g; (9) Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) | biszkopty 30.00g; (1, 3) | herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) polędwica sopocka 50.00g; (6) chleb pszenny 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g; | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) |
| 3.6 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2956.5 kcal B 158.1 g T 73.6 g W 445.2 g SFA 31.9 g Cukry 94.4 g Sól 9.3 g Błonnik 62.9 g | herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ogórek 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7) | Kisiel owocowy bez cukru 150.0g kiwi 100.00g; | Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Zupa barszcz czerwony P/C 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7) kasza bulgur 200.00g; (1) | wafle ryżowe wielozłazniaste 30.00g; (11) | herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; polędwica sopocka 50.00g; (6) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) | Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, rukola 103.0g (1, 7) |
| 3.6 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2509.4 kcal B 141.9 g T 67.8 g W 346.9 g SFA 32.4 g Cukry 135.1 g Sól 7.3 g Błonnik 33.7 g | herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g; | banan 100.00g; | Zupa buraczkowa L/N 350.0g (9) Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Seler gotowany z olejem W 150.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) | | herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; polędwica sopocka 50.00g; (6) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g; | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) |
| 3.6 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2441.2 kcal B 135.7 g T 54.8 g W 365.4 g SFA 25.4 g Cukry 164.1 g Sól 7.2 g Błonnik 34.1 g | herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) dżem owocowy (2szt.) 50.00g; cukier, biały 5.00g; | banan 100.00g; | Zupa buraczkowa L/N 350.0g (9) Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Seler gotowany z olejem W 150.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) | | herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; polędwica sopocka 50.00g; (6) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g; | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) |

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

| Niedziela 2025-01-19 | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSIŁEK NOCNY |
|--|---|--|---|---------------------------------------|---|---|
| <p>3.6 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 3152.9 kcal B 132.1 g T 134.2 g W 373.4 g SFA 41.4 g Cukry 153.7 g Sól 11.0 g Błonnik 36.1 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) chleb graham 50.00g; (1) szynka gotowana drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p> | <p>galaretka owocowa, na wodzie 150.00g; jabłko 100.00g;</p> | <p>Rosół 299.9g (9) Pieczeń drobiowo- wieprzowa L/N (b.pieprz.) 101.0g Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Surówka z czarnej rzepy 150.0g (3, 10) Koktajl gruszkowy C/P (b.cukru) 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p> | <p>herbatniki 30.00g; (1, 6, 7)</p> | <p>Salatka warzywna (brokuł, marchew, ziemniak gotowane) z olejem z bazylią (b.pieprz.) 200.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p> | <p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p> |
| <p>3.6 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 3085.1 kcal B 127.3 g T 126.7 g W 385.9 g SFA 37.2 g Cukry 106.5 g Sól 9.8 g Błonnik 52.2 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; szynka gotowana drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p> | <p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7) jabłko 100.00g;</p> | <p>Rosół 299.9g (9) Pieczeń drobiowo- wieprzowa L/N (b.pieprz.) 101.0g Sos pomidorowy C 80.0g (1, 7, 9) Surówka z czarnej rzepy 150.0g (3, 10) Koktajl gruszkowy C/P (b.cukru) 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty 100.00g; (1)</p> | <p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p> | <p>Salatka warzywna (brokuł, marchew, ziemniak gotowane) z olejem z bazylią (b.pieprz.) 200.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; ser, gouda tłusty 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p> | <p>Kanapka C z serem twarogowym oraz salata 105.0g (1, 7)</p> |
| <p>3.6 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2522.0 kcal B 129.9 g T 74.5 g W 353.1 g SFA 32.8 g Cukry 122.2 g Sól 12.6 g Błonnik 36.6 g</p> | <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; szynka gotowana drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p> | <p>jabłko pieczone 100.00g;</p> | <p>Rosół 299.9g (9) Pieczeń drobiowo- wieprzowa L/N (b.pieprz.) 101.0g Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Dyńia duszona z olejem W 150.0g Koktajl gruszkowy C/P (b.cukru) 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p> | | <p>Salatka warzywna (brokuł, marchew, ziemniak gotowane) z olejem z bazylią (b.pieprz.) 200.0g Bukiet warzyw gotowanych W 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka staropolska 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p> | <p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p> |
| <p>3.6 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2447.2 kcal B 129.8 g T 66.2 g W 353.1 g SFA 27.3 g Cukry 122.2 g Sól 12.6 g Błonnik 36.6 g</p> | <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; szynka gotowana drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p> | <p>jabłko pieczone 100.00g;</p> | <p>Rosół 299.9g (9) Pieczeń drobiowo- wieprzowa L/N (b.pieprz.) 101.0g Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Dyńia duszona z olejem W 150.0g Koktajl gruszkowy C/P (b.cukru) 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p> | | <p>Salatka warzywna (brokuł, marchew, ziemniak gotowane) z olejem z bazylią (b.pieprz.) 200.0g Bukiet warzyw gotowanych W 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka staropolska 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p> | <p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p> |

| Poniedziałek 2025-01-20 | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSIŁEK NOCNY |
|---|---|--|--|--|---|---|
| <p>3.6 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2642.8 kcal B 104.3 g T 83.2 g W 388.1 g SFA 36.5 g Cukry 123.6 g Sól 8.6 g Błonnik 40.4 g</p> | <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; mozzarella 70.00g; (7) miód pszczeli (2szt.) 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p> | <p>Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) gruszka 100.00g;</p> | <p>Zupa porowa P/C 350.0g (7, 9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Marchew gotowana W 100.0g Pełnoziarniste naleśniki z ze szpinakiem i fetą (2szt.) 300.0g (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g;</p> | <p>krakersy, solone 30.00g; (1)</p> | <p>Pasta mięsna 70.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p> | <p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p> |
| <p>3.6 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2357.1 kcal B 99.1 g T 77.9 g W 337.7 g SFA 32.6 g Cukry 96.5 g Sól 8.9 g Błonnik 45.8 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) mozzarella 35.00g; (7) szynka drobiowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p> | <p>Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) gruszka 100.00g;</p> | <p>Zupa porowa P/C 350.0g (7, 9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Marchew gotowana W 100.0g Pełnoziarniste naleśniki z ze szpinakiem i fetą (2szt.) 300.0g (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g;</p> | <p>Podpłomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</p> | <p>Pasta mięsna 70.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p> | <p>Kanapka C chleb graham z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)</p> |
| <p>3.6 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2508.3 kcal B 116.6 g T 84.9 g W 334.2 g SFA 37.9 g Cukry 109.0 g Sól 6.5 g Błonnik 29.8 g</p> | <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; mozzarella 70.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) miód pszczeli (2szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p> | <p>jabłko pieczone 100.00g;</p> | <p>Zupa brokułowa L/N 350.0g (7, 9) Marchew gotowana W 150.0g Pietruszka gotowany z olejem W 100.0g pierogi z mięsem (8szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g;</p> | | <p>Pasta mięsna 70.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p> | <p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p> |
| <p>3.6 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2433.5 kcal B 116.5 g T 76.6 g W 334.1 g SFA 32.5 g Cukry 108.9 g Sól 6.5 g Błonnik 29.8 g</p> | <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; mozzarella 70.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) miód pszczeli (2szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p> | <p>jabłko pieczone 100.00g;</p> | <p>Zupa brokułowa L/N 350.0g (7, 9) Marchew gotowana W 150.0g Pietruszka gotowany z olejem W 100.0g pierogi z mięsem (8szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g;</p> | | <p>Pasta mięsna 70.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p> | <p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p> |

Wtorek 2025-01-21

| | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSIŁEK NOCNY |
|---|---|--|--|--------------------------------|--|--|
| 3.6 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2829.7 kcal B 122.7 g T 93.1 g W 394.3 g SFA 39.1 g Cukry 161.4 g Sól 9.3 g Błonnik 40.4 g | Pasta twarogowa z groszkiem i koperkiem 50.0g (7) Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka sołtysa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g; | Mus warzywno- owocowy W 100.0g banan 100.00g; | 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) Zupa kapuśniak P/C 350.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7) | chrupki kukurydziane 30.00g; | herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) sałata lodowa 10.00g; majonez 10.00g; (3, 10) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g; | sok wielowarzywny 300.00g; (9) |
| 3.6 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2588.6 kcal B 126.8 g T 88.0 g W 344.8 g SFA 33.2 g Cukry 120.6 g Sól 10.5 g Błonnik 47.5 g | Pasta twarogowa z groszkiem i koperkiem 50.0g (7) Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; szynka sołtysa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) | Mus warzywno- owocowy W 100.0g kiwi 100.00g; | Zupa kapuśniak P/C 350.0g (9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy 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; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1) | sok wielowarzywny 300.00g; (9) | herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) papryka czerwona świeża 90.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) sałata lodowa 10.00g; majonez 10.00g; (3, 10) masło ekstra 10.00g; (7) | Kanapka C chleb graham z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7) |
| 3.6 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2672.0 kcal B 119.5 g T 79.0 g W 382.3 g SFA 39.5 g Cukry 159.9 g Sól 7.2 g Błonnik 25.9 g | Pasta twarogowo- koperkowa L/N 50.0g (7) Buraczki tarte gotowane L/N 90.0g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka sołtysa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g; | banan 100.00g; | Zupa z cukinii z kaszą jęczmienną 350.0g (1, 7) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 150.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7) | | herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) ricotta 35.00g; (7) sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g; | sok owocowy 300.00g; |
| 3.6 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2556.1 kcal B 113.3 g T 69.0 g W 382.3 g SFA 31.6 g Cukry 159.8 g Sól 7.9 g Błonnik 26.0 g | Buraczki tarte gotowane L/N 90.0g Pasta twarogowo- koperkowa L/N 50.0g (7) Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka sołtysa 40.00g; cukier, biały 5.00g; | banan 100.00g; | Zupa z cukinii z kaszą jęczmienną 350.0g (1, 7) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 150.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7) | | Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju L/N (b.pieprz.) 70.0g (3) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) ricotta 35.00g; (7) sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g; | sok owocowy 300.00g; |

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 -

Środa 2025-01-22

| | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSIŁEK NOCNY |
|--|---|--|--|--|---|--|
| 3.6 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2754.2 kcal B 118.5 g T 99.4 g W 376.4 g SFA 38.9 g Cukry 111.1 g Sól 12.7 g Błonnik 40.1 g | Paszтет z cukinii i strączków P/C 100.0g (3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g; | Kisiel owocowy 150.0g mandarynki 100.00g; | Pulpety wołowe W 100.0g (1) Sos własny lekki (b.pieprz) P/L/N 80.0g (7, 9) Surówka coleslaw P/C 150.0g (3, 10) Brokuły gotowane W 100.0g Zupa pomidorowa P/C 300.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) | wafle ryżowe wielozłazmiste 30.00g; (11) | herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda (1 szt.) 10.00g; (10) cukier, biały 5.00g; | Skyr naturalny 140.00g; (7) |
| 3.6 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2656.6 kcal B 111.0 g T 96.8 g W 365.8 g SFA 36.6 g Cukry 84.0 g Sól 13.2 g Błonnik 47.8 g | Paszтет z cukinii i strączków P/C 100.0g (3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) | Kisiel owocowy bez cukru 150.0g mandarynki 100.00g; | Pulpety wołowe W 100.0g (1) Sos własny lekki (b.pieprz) C 80.0g (1, 7, 9) Surówka coleslaw P/C 150.0g (3, 10) Brokuły gotowane W 100.0g Zupa pomidorowa P/C 300.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1) makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 100.00g; (1) | wafle ryżowe wielozłazmiste 30.00g; (11) | herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; mozzarella 35.00g; (7) musztarda (1 szt.) 10.00g; (10) masło ekstra 10.00g; (7) | Kanapka C z serem twarogowym oraz ogórkiem 125.0g (1, 7) |
| 3.6 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2329.0 kcal B 117.0 g T 62.8 g W 344.1 g SFA 27.9 g Cukry 106.1 g Sól 12.8 g Błonnik 39.5 g | Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) szynka białko (drobiowa) 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g; | jabłko pieczone 100.00g; | Sos własny lekki (b.pieprz) P/L/N 80.0g (7, 9) Brokuły gotowane W 150.0g Pulpety wołowe W 100.0g (1) Seler gotowany z olejem W 100.0g (9) Zupa pomidorowa L/N 300.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) | | herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka gotowana wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g; | Skyr naturalny 140.00g; (7) |
| 3.6 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2254.2 kcal B 116.9 g T 54.5 g W 344.0 g SFA 22.4 g Cukry 106.0 g Sól 12.8 g Błonnik 39.5 g | Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) szynka białko (drobiowa) 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) cukier, biały 5.00g; | jabłko pieczone 100.00g; | Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9) Sos własny lekki (b.pieprz) P/L/N 80.0g (7, 9) Brokuły gotowane W 150.0g Pulpety wołowe W 100.0g (1) Seler gotowany z olejem W 100.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) | | herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka gotowana wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g; | Skyr naturalny 140.00g; (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 2025-01-23

| | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSIŁEK NOCNY |
|---|---|---|---|--------------------------------|--|---|
| 3.6 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2439.4 kcal B 100.3 g T 77.5 g W 354.8 g SFA 27.9 g Cukry 118.6 g Sól 8.0 g Błonnik 39.2 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) Polędwica drobiowa 40.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g; | Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) gruszka 100.00g; | Zupa kalafiorowa P/C 350.0g (7, 9) Filet z indyka na parze W (b.piep.) 100.0g Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z selera P/C 150.0g (3, 9, 10) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7) | Mus warzywno- owocowy W 100.0g | Salatka makaronowa pełnoziarnista z włoszczyzną i pieczonym kurczakiem w sosie jogurtowo-ziolowym P/C 300.0g (1, 3, 7, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g; | Kanapka P chleb pszenny z wedliną wieprzową, masłem i sałatą 90.0g (1, 7) |
| 3.6 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2337.7 kcal B 110.9 g T 78.9 g W 318.4 g SFA 28.4 g Cukry 97.6 g Sól 8.1 g Błonnik 43.6 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; Polędwica drobiowa 40.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) | Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) gruszka 100.00g; | Zupa kalafiorowa P/C 350.0g (7, 9) Filet z indyka na parze W (b.piep.) 100.0g Sos pietruszkowy C 80.0g (1, 7) Surówka z selera P/C 150.0g (3, 9, 10) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g; Skyr naturalny 140.00g; (7) | Mus warzywno- owocowy W 100.0g | Salatka makaronowa pełnoziarnista z włoszczyzną i pieczonym kurczakiem w sosie jogurtowo-ziolowym P/C 300.0g (1, 3, 7, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; | Kanapka C chleb graham, masło, wędlina wieprzowa, sałata 98.0g (1, 7) |
| 3.6 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2134.9 kcal B 98.6 g T 49.2 g W 342.0 g SFA 22.8 g Cukry 105.8 g Sól 8.8 g Błonnik 26.4 g | herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; Polędwica drobiowa 40.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g; | banan 100.00g; | Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Filet z indyka na parze W (b.piep.) 100.0g Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Dynia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7) | | Salatka makaronowa z włoszczyzną i pieczonym kurczakiem w sosie jogurtowo-ziolowym L/N (b.pieprz.) 300.0g (1, 7, 9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g; | Kanapka P chleb pszenny z wedliną wieprzową, masłem i sałatą 90.0g (1, 7) |
| 3.6 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2134.9 kcal B 98.6 g T 49.2 g W 342.0 g SFA 22.8 g Cukry 105.8 g Sól 8.8 g Błonnik 26.4 g | herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; Polędwica drobiowa 40.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g; | banan 100.00g; | Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Filet z indyka na parze W (b.piep.) 100.0g Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Dynia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7) | | Salatka makaronowa z włoszczyzną i pieczonym kurczakiem w sosie jogurtowo-ziolowym L/N (b.pieprz.) 300.0g (1, 7, 9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g; | Kanapka P chleb pszenny z wedliną wieprzową, masłem i sałatą 90.0g (1, 7) |

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

| Piątek 2025-01-24 | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSIŁEK NOCNY |
|---|--|---|---|--|---|--|
| <p>3.6 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2741.8 kcal B 120.9 g T 87.6 g W 385.7 g SFA 36.2 g Cukry 153.0 g Sól 7.3 g Błonnik 40.4 g</p> | <p>Twarożek orzechowy P/C (b.cuk.) 120.0g (5, 7)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>papryka czerwona świeża 90.00g;</p> <p>kajzerki 50.00g; (1)</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>dżem owocowy (1szt.) 25.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p> | <p>sok owocowy 300.00g;</p> <p>pomarańcza 100.00g;</p> | <p>Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną P/C 350.0g (7, 9)</p> <p>Sos ziołowy P/L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Dorsz pieczony W 100.0g (4)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p> | <p>Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</p> | <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g;</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>schab wieprzowy (wędlina) 50.00g;</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) mix sałat 10.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p> | <p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p> |
| <p>3.6 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2736.5 kcal B 131.8 g T 99.3 g W 353.6 g SFA 42.1 g Cukry 85.3 g Sól 10.9 g Błonnik 52.9 g</p> | <p>Twarożek orzechowy P/C (b.cuk.) 120.0g (5, 7)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p> <p>papryka czerwona świeża 90.00g;</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>bułki grahamki 50.00g; (1)</p> <p>szynka drobiowa 40.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> | <p>sok pomidorowy 300.00g;</p> <p>pomarańcza 100.00g;</p> | <p>Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną P/C 350.0g (7, 9)</p> <p>Dorsz pieczony W 100.0g (4)</p> <p>Sos ziołowy C 80.0g (1, 7)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p> | <p>Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</p> | <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 130.00g; (1)</p> <p>pomidor czerwony 90.00g;</p> <p>schab wieprzowy (wędlina) 50.00g;</p> <p>serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) mix sałat 10.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> | <p>Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)</p> |
| <p>3.6 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2310.8 kcal B 114.3 g T 59.1 g W 346.7 g SFA 30.4 g Cukry 131.4 g Sól 9.1 g Błonnik 34.9 g</p> | <p>Brokuły gotowane W 90.0g</p> <p>Twarożek z koperkiem L/N 120.0g (7)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>kajzerki 50.00g; (1)</p> <p>dżem owocowy (1szt.) 25.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p> | <p>banan 100.00g;</p> | <p>Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną L/N 350.0g (7, 9)</p> <p>Dorsz pieczony W 100.0g (4)</p> <p>Sos ziołowy P/L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g</p> <p>Marchew gotowana W 100.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p> | | <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>pomidor b/s czerwony 90.00g;</p> <p>schab wieprzowy (wędlina) 50.00g;</p> <p>serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) mix sałat 10.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p> | <p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p> |
| <p>3.6 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2310.8 kcal B 114.3 g T 59.1 g W 346.7 g SFA 30.4 g Cukry 131.4 g Sól 9.1 g Błonnik 34.9 g</p> | <p>Brokuły gotowane W 90.0g</p> <p>Twarożek z koperkiem L/N 120.0g (7)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>kajzerki 50.00g; (1)</p> <p>dżem owocowy (1szt.) 25.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p> | <p>banan 100.00g;</p> | <p>Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną L/N 350.0g (7, 9)</p> <p>Dorsz pieczony W 100.0g (4)</p> <p>Sos ziołowy P/L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g</p> <p>Marchew gotowana W 100.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p> | | <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>pomidor b/s czerwony 90.00g;</p> <p>schab wieprzowy (wędlina) 50.00g;</p> <p>serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) mix sałat 10.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p> | <p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p> |