

Sobota 2024-05-18

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
OSTR-2 PODSTAWOWA Razem E: 2502.7 kcal B 123.6 g T 91.7 g W 316.0 g SFA 40.3 g Cukry 120.0 g Sól 8.4 g Błonnik 41.9 g	Twarożek z groszkiem i szczypiorkiem P/C 120.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) rzodkiewka 90.00g; chleb pszenny 60.00g; (1) chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok pomarańczowy 250.00g; mandarynki 74.00g;	Gulasz wierzowy W 200.0g (9) Buraczki z cebulką 150.0g Surówka z kapusty pekińskiej P/C 100.0g (3, 10) Zupa koperkowa P/C 350.00g; Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1)	biszkopty 15.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona świeża 90.00g; parówki z szynki 80.00g; chleb pszenny 60.00g; (1) ser, gouda tłusty 40.00g; (7) chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda 10.00g; (10) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 150.00g; (7)
OSTR-2 Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCA) Razem E: 2384.7 kcal B 123.6 g T 87.4 g W 300.1 g SFA 36.4 g Cukry 87.1 g Sól 10.2 g Błonnik 51.5 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) rzodkiewka 90.00g; chleb graham 90.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)	sok pomidorowy 300.00g; mandarynki 74.00g;	Gulasz wierzowy W 200.0g (9) Buraczki z cebulką 150.0g Surówka z kapusty pekińskiej P/C 100.0g (3, 10) Zupa koperkowa P/C 350.00g; Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1)	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 130.00g; (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)	serek wiejski ziarnisty 150.00g; (7)
OSTR-2 ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2250.8 kcal B 122.3 g T 59.9 g W 322.3 g SFA 28.9 g Cukry 102.8 g Sól 9.8 g Błonnik 36.8 g	Twarożek z koperkiem L/N 120.0g (7) Brokuły gotowane W 100.0g 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 koperkowa L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Gulasz wierzowy W 200.0g (9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 130.00g; (1) cukinia pieczona W 100.00g; szynka drobiowa 70.00g; tofu naturalne 50.00g; (6) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 150.00g; (7)
OSTR-2 NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2233.6 kcal B 120.9 g T 59.7 g W 318.7 g SFA 28.9 g Cukry 104.2 g Sól 9.1 g Błonnik 34.7 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; rukola 10.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa koperkowa L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Gulasz wierzowy W 200.0g (9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 130.00g; (1) cukinia pieczona W 100.00g; szynka drobiowa 70.00g; tofu naturalne 50.00g; (6) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 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 2024-05-19

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
OSTR-2 PODSTAWOWA Razem E: 2489.0 kcal B 109.2 g T 75.8 g W 364.7 g SFA 29.4 g Cukry 128.2 g Sól 7.7 g Błonnik 37.0 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) pomidor czerwony 90.00g; chleb pszenny 60.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; chleb graham 30.00g; (1) salata 10.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g jabłko 188.00g;	Zupa pomidorowa P/C 350.0g (7, 9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 250.00g; ryż biały, gotowany 50.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)	Podplomyki z cukrem 27.00g; (1, 3)	Sałatka tuńczykowa z warzywami P/C 200.0g (3, 4, 9, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek 100.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb pszenny 60.00g; (1) chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
OSTR-2 Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCA) Razem E: 2351.6 kcal B 119.3 g T 70.7 g W 335.0 g SFA 25.3 g Cukry 109.3 g Sól 9.0 g Błonnik 46.1 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) pomidor 90.00g; chleb graham 90.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) salata 10.00g;	Kisiel owocowy 150.0g jabłko 188.00g;	Zupa pieczarkowa P/C 350.0g (7, 9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 250.00g; ryż brązowy gotowany 50.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	maślanka naturalna W 200.00g; (7)	Sałatka tuńczykowa z warzywami P/C 200.0g (3, 4, 9, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 130.00g; (1) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
OSTR-2 ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2174.8 kcal B 93.7 g T 53.5 g W 350.5 g SFA 23.4 g Cukry 126.8 g Sól 8.5 g Błonnik 32.7 g	Dynia duszona z olejem W 100.0g Kisiel owocowy 150.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	Zupa krem z buraka 350.0g (7, 9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Marchew gotowana W 150.0g ziemniaki, gotowane z solą 250.00g; Kompot owocowy 250.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7) 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;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
OSTR-2 NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2137.6 kcal B 93.2 g T 53.3 g W 337.5 g SFA 23.3 g Cukry 123.2 g Sól 8.5 g Błonnik 30.7 g	Dynia duszona z olejem W 100.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	Zupa krem z buraka 350.0g (7, 9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Marchew gotowana W 150.0g ziemniaki, gotowane z solą 250.00g; Kompot owocowy 250.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7) 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;	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 -

Poniedziałek 2024-05-20	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
OSTR-2 PODSTAWOWA Razem E: 3044.3 kcal B 132.8 g T 90.3 g W 451.7 g SFA 36.7 g Cukry 171.0 g Sól 9.6 g Błonnik 42.0 g	Pasta z pieczonego buraka P/C 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 60.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	galaretka owocowa, na wodzie 200.00g; banan 115.00g;	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) serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)	sok pomidorowy 300.00g;	Surówka z białej kapusty z papryką i ogórkiem P/C 100.0g (3, 10) Szare kluski z twarogiem P/L 300.0g (1, 3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P z wedliną, masłem i pomidorem 125.0g (1, 7)
OSTR-2 Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCA) Razem E: 2738.9 kcal B 126.8 g T 101.5 g W 358.4 g SFA 32.6 g Cukry 95.1 g Sól 7.8 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; chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	kefir, 2% tłuszczu 200.00g; (7) kiwi 81.00g; 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) wafle ryżowe 30.00g;	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)
OSTR-2 ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2792.9 kcal B 129.3 g T 62.9 g W 448.4 g SFA 29.4 g Cukry 169.5 g Sól 11.3 g Błonnik 41.0 g	Pasta z pieczonych warzyw L/N 120.0g kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) galaretka owocowa, na wodzie 200.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 100.00g; szynka drobiowa 50.00g; kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko 188.00g;	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) Włoszczyzna duszona w pomidorach W 150.0g (9) ziemniaki, gotowane z solą 250.00g; Kompot owocowy 250.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Szare kluski z twarogiem P/L 300.0g (1, 3, 7) Dynia duszona z olejem W 100.0g 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)
OSTR-2 NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2670.9 kcal B 126.9 g T 62.9 g W 418.2 g SFA 29.4 g Cukry 139.3 g Sól 11.2 g Błonnik 41.0 g	Pasta z pieczonych warzyw L/N 120.0g kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 100.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; kajzerki 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko 188.00g;	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) Włoszczyzna duszona w pomidorach W 150.0g (9) ziemniaki, gotowane z solą 250.00g; Kompot owocowy 250.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Szare kluski z twarogiem P/L 300.0g (1, 3, 7) Dynia duszona z olejem W 100.0g 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 2024-05-21

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
OSTR-2 PODSTAWOWA Razem E: 2868.9 kcal B 130.0 g T 95.1 g W 407.9 g SFA 46.3 g Cukry 159.3 g Sól 9.8 g Błonnik 37.9 g	Hummus 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 pszenny 60.00g; (1) chleb graham 30.00g; (1) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy W 150.0g (7) gruszka 130.00g;	Zupa z fasolki szparagowej P/C 350.0g (7, 9) Sos boloński W 200.0g (9) Koktajl czekoladowy W 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1)	herbatniki 40.00g; (1, 6, 7)	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) pomidor czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 70.00g; chleb pszenny 60.00g; (1) chleb graham 30.00g; (1) sałata 10.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
OSTR-2 Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCA) Razem E: 2623.9 kcal B 117.1 g T 88.8 g W 366.8 g SFA 41.3 g Cukry 107.2 g Sól 9.7 g Błonnik 43.7 g	Hummus szpinakowo- serowy P/C 120.0g (3, 7, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) rzodkiewka 90.00g; chleb graham 90.00g; (1) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) gruszka 130.00g;	Zupa z fasolki szparagowej P/C 350.0g (7, 9) Sos boloński W 200.0g (9) Koktajl czekoladowy W 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200.00g; (1)	ciastka bez cukru 40.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 130.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) pomidor 90.00g; szynka wieprzowa 70.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
OSTR-2 ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2918.9 kcal B 151.5 g T 68.0 g W 463.0 g SFA 36.6 g Cukry 177.4 g Sól 11.9 g Błonnik 42.2 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) kalafior gotowany W 100.00g; mozzarella, mini, z częściowo odtłuszczonego mleka 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	Zupa krem z marchewki i jabłka P/L/N 350.0g (9) Sos boloński W 200.0g (9) Koktajl czekoladowy W 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1) Grzanki pszenne 20.00g; (1)		Brokuły gotowane W 100.0g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) chleb pszenny 130.00g; (1) szynka wieprzowa 70.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) miód pszczeni 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
OSTR-2 NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2783.4 kcal B 146.5 g T 65.4 g W 429.4 g SFA 35.2 g Cukry 172.2 g Sól 11.8 g Błonnik 40.9 g	Pasta twarogowo- szpinakowa 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; mozzarella, mini, z częściowo odtłuszczonego mleka 35.00g; (7) rozspanka 10.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	Zupa krem z marchewki i jabłka P/L/N 350.0g (9) Sos boloński W 200.0g (9) Koktajl czekoladowy W 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1) Grzanki pszenne 20.00g; (1)		Brokuły gotowane W 100.0g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) chleb pszenny 130.00g; (1) szynka wieprzowa 70.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) miód pszczeni 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	sok wielowarzywny 300.00g; (9)

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 2024-05-22

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
OSTR-2 PODSTAWOWA Razem E: 2916,5 kcal B 120.0 g T 101.0 g W 403.8 g SFA 39.5 g Cukry 134.7 g Sól 6.6 g Błonnik 32.9 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) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Skyr jogurt typu islandzkiego naturalny 140.00g; (7) banan 115.00g;	Zupa krem z gruszek i pietruszki W 349.9g (7, 9) Pieczeń wołowo- wieprzowa W 100.0g Sos pietruszkowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka wielowarzywna P/C 150.0g (3, 10) Buraczki z cebulką 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kopytka 200.00g; (1, 3) Grzanki pszenne 20.00g; (1)	Podplomyki z cukrem 27.00g; (1, 3)	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)
OSTR-2 Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCA) Razem E: 2563,2 kcal B 123.2 g T 99.7 g W 334.8 g SFA 38.2 g Cukry 88.2 g Sól 6.9 g Błonnik 56.4 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; chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)	Skyr jogurt typu islandzkiego naturalny 140.00g; (7) mandarynki 74.00g;	Zupa jarzynowa P/C 350.0g (7, 9) Pieczeń wołowo- wieprzowa W 100.0g Sos pietruszkowy P/C 80.0g (1, 7) Buraczki z cebulką 150.0g Surówka wielowarzywna P/C 100.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1) chleb graham 30.00g; (1)	Pudding chia z musem truskawkowym P/C 150.0g (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)
OSTR-2 ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2511,7 kcal B 113.3 g T 80,3 g W 354,2 g SFA 33,2 g Cukry 111,3 g Sól 7,5 g Błonnik 29,7 g	Warzywa gotowane bukiel W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 70.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa jarzynowa 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 Marchew gotowana W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kopytka 200.00g; (1, 3)		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/N z wedliną, masłem i pomidorem b/s 115.0g (1, 7)
OSTR-2 NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2511,7 kcal B 113.3 g T 80,3 g W 354,2 g SFA 33,2 g Cukry 111,3 g Sól 7,5 g Błonnik 29,7 g	Warzywa gotowane bukiel W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 70.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa jarzynowa 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 Marchew gotowana W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kopytka 200.00g; (1, 3)		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/N z wedliną, masłem i pomidorem b/s 115.0g (1, 7)

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 -

Czwartek 2024-05-23	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
OSTR-2 PODSTAWOWA Razem E: 2939,6 kcal B 164.6 g T 100.1 g W 368.8 g SFA 48.0 g Cukry 133.0 g Sól 10.5 g Błonnik 40.8 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) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb pszenny 60.00g; (1) ser, gouda tłusty 40.00g; (7) chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g jabłko pieczone 100.00g;	Zupa jarzynowa P/C 350.1g (7, 9) Sos z suszonych pomidorów P/C 80.0g (1, 7) Surówka z selera z jabłkiem P/C 150.0g (3, 9, 10) ziemniaki, gotowane z solą 250.00g; Kompot owocowy 250.00g; 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 pszenny 60.00g; (1) chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	maślanka naturalna W 200.00g; (7)
OSTR-2 Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCA) Razem E: 2798.3 kcal B 141.9 g T 97.0 g W 363.3 g SFA 44.7 g Cukry 110.9 g Sól 11.5 g Błonnik 47.6 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) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 90.00g; (1) ser, gouda tłusty 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g jabłko pieczone 100.00g;	Zupa barszcz czerwony P/C 350.0g (7, 9) Sos z suszonych pomidorów P/C 80.0g (1, 7) Surówka z selera z jabłkiem P/C 150.0g (3, 9, 10) ziemniaki, gotowane z solą 250.00g; Kompot owocowy 250.00g; filety z kurczaka pieczone 100.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	Podpłomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	Jajecznica z 2 jaj P/C/L 116.0g (3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 130.00g; (1) pomidor 90.00g; szynka wieprzowa 70.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	maślanka naturalna W 200.00g; (7)
OSTR-2 ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2792.1 kcal B 159.2 g T 80.2 g W 378.5 g SFA 38.7 g Cukry 147.0 g Sól 12.5 g Błonnik 34.7 g	Twarożek ziarnisty z bazylią L/N 120.0g (7) Kisiel owocowy 150.0g kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g; szynka drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	Zupa barszcz czerwony L/N 350.0g (7, 9) Sos pomidorowy L/N 80.0g (1, 7, 9) Szpinak gotowany z olejem W 150.0g ziemniaki, gotowane z solą 250.00g; Kompot owocowy 250.00g; 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 130.00g; (1) cukinia pieczona W 100.00g; mozzarella, mini, z częściowo odtłuszczonego mleka 35.00g; (7) dżem owocowy 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	maślanka naturalna W 200.00g; (7)
OSTR-2 NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2754.9 kcal B 158.7 g T 80.0 g W 365.4 g SFA 38.7 g Cukry 143.4 g Sól 12.5 g Błonnik 32.7 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 pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g; szynka drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	Zupa barszcz czerwony L/N 350.0g (7, 9) Sos pomidorowy L/N 80.0g (1, 7, 9) Szpinak gotowany z olejem W 150.0g ziemniaki, gotowane z solą 250.00g; Kompot owocowy 250.00g; 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 130.00g; (1) cukinia pieczona W 100.00g; mozzarella, mini, z częściowo odtłuszczonego mleka 35.00g; (7) dżem owocowy 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	maślanka naturalna W 200.00g; (7)

Piątek 2024-05-24

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
OSTR-2 PODSTAWOWA Razem E: 2671.5 kcal B 104.1 g T 80.7 g W 403.5 g SFA 30.9 g Cukry 171.7 g Sól 5.9 g Błonnik 35.8 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) kajzerki 50.00g; (1) mozzarella, mini, z częściowo odtłuszczonego mleka 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	galaretka owocowa, na wodzie 200.00g; gruszka 130.00g;	Zupa kalafiorowa P/C 350.0g (7, 9) Dorsz pieczony W 130.0g (4) Sos grecki P/C 80.0g (1, 9) Surówka colesław P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)	chrupki kukurydziane 15.00g;	Gofry P/L 120.0g (1, 3, 7) Mus owocowy W 150.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Warzywa pieczone (marchew, burak, pietruszka) 150.0g Dip jogurtowo- ziolowy 50.0g (7)
OSTR-2 Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCA) Razem E: 2909.1 kcal B 126.4 g T 80.6 g W 451.9 g SFA 27.8 g Cukry 100.9 g Sól 10.6 g Błonnik 66.0 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) pasztet pieczony P/C 100.00g; rzodkiewka 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) mozzarella, mini, z częściowo odtłuszczonego mleka 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Mus warzywny W 150.0g gruszka 130.00g;	Zupa krem 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) sok wielowarzywny 300.00g; (9) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g;	wafle ryżowe 30.00g;	Zapiekanka ryżowa pełnoziarnista ze szpinakiem 299.9g (3, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 100.0g (3, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
OSTR-2 ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2540.2 kcal B 117.4 g T 60.3 g W 403.8 g SFA 31.8 g Cukry 122.3 g Sól 9.0 g Błonnik 39.9 g	Brokuły gotowane W 100.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; kajzerki 50.00g; (1) mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko 188.00g;	Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Dorsz pieczony W 130.0g (4) Sos warzywny L/N 80.0g (1, 9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; kalafior gotowany W 150.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Warzywa gotowane bukiet W 100.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 130.00g; (1) szynka wieprzowa 70.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Warzywa pieczone (marchew, burak, pietruszka) 150.0g Dip jogurtowo- ziolowy 50.0g (7)
OSTR-2 NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2521.9 kcal B 115.9 g T 60.1 g W 400.2 g SFA 31.8 g Cukry 123.6 g Sól 8.3 g Błonnik 37.8 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 35.00g; (7) sałata 10.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko 188.00g;	Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Dorsz pieczony W 130.0g (4) Sos warzywny L/N 80.0g (1, 9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; kalafior gotowany W 150.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Warzywa gotowane bukiet W 100.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 130.00g; (1) szynka wieprzowa 70.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Warzywa pieczone (marchew, burak, pietruszka) 150.0g Dip jogurtowo- ziolowy 50.0g (7)

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 -