

Sobota 2025-04-19	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4.8 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2598.6 kcal B 140.2 g T 77.9 g W 358.7 g SFA 38.5 g Cukry 131.5 g Sól 9.6 g Błonnik 34.1 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; pasztet pieczony P/C 70.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g mandarynki 100.00g;	Zupa pomidorowa P/C 300.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9) Surówka z ogórka kiszzonego P/C 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1) serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)	biskvity 15.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Jogurt wysokobiałkowy naturalny 200.00g; (7)
4.8 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2338.1 kcal B 113.9 g T 69.5 g W 344.0 g SFA 31.9 g Cukry 97.8 g Sól 13.0 g Błonnik 44.9 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ogórek 90.00g; pasztet pieczony P/C 70.00g; chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g mandarynki 100.00g;	Zupa pomidorowa P/C 300.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9) Surówka z ogórka kiszzonego P/C 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1) kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7) makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 100.00g; (1)	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham, masło, wędlina wieprzowa, sałata 98.0g (1, 7)
4.8 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2449.7 kcal B 137.7 g T 61.2 g W 351.4 g SFA 34.0 g Cukry 131.0 g Sól 7.9 g Błonnik 31.9 g	Brokuły gotowane W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) polędwica sopocka 40.00g; (6) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9) Zupa pomidorowa L/N 300.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) cukinia pieczona W 150.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) 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 drobiowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Jogurt wysokobiałkowy naturalny 200.00g; (7)
4.8 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2398.0 kcal B 137.5 g T 55.7 g W 351.2 g SFA 30.2 g Cukry 130.8 g Sól 7.8 g Błonnik 31.9 g	Brokuły gotowane W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) polędwica sopocka 40.00g; (6) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9) Zupa pomidorowa P/C 300.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 150.00g; 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 drobiowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Jogurt wysokobiałkowy naturalny 200.00g; (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 -

Niedziela 2025-04-20

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4.8 ostr PODSTAWOWA Razem E: 3048.4 kcal B 129.4 g T 112.6 g W 399.5 g SFA 39.0 g Cukry 126.6 g Sól 10.9 g Błonnik 43.3 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) rzodkiewka 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka białko (drobiowa) 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) majonez 10.00g; (3, 10) cukier, biały 5.00g;	jabłko 100.00g; ciasto sernik 80.00g; (1, 3, 7)	Rosół 300.0g (9) Fasolka szparagowa zielona gotowana z olejem 100.0g Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Sos własny lekki (b.pieprz) L/N 80.0g (7, 9) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)	wafle ryżowe wielozłarniste 30.00g; (11)	Salatka jarzynowa tradycyjna 200.0g (3, 7, 9, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N z serem twarogowym i sałatą 110.0g (1, 7)
4.8 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2801.7 kcal B 118.1 g T 99.2 g W 383.2 g SFA 30.5 g Cukry 112.1 g Sól 10.7 g Błonnik 50.6 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) rzodkiewka 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) szynka białko (drobiowa) 40.00g; majonez 10.00g; (3, 10) masło ekstra 10.00g; (7)	jabłko 100.00g; ciasto jabłecznik (erytrytol) 80.00g; (1)	Rosół 300.0g (9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Sos własny lekki (b.pieprz) C 80.0g (1, 7, 9) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Fasolka szparagowa zielona gotowana z olejem 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 100.00g; (1)	wafle ryżowe wielozłarniste 30.00g; (11)	Salatka jarzynowa tradycyjna 200.0g (3, 7, 9, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z serem twarogowym oraz sałatą 105.0g (1, 7)
4.8 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2761.4 kcal B 133.7 g T 83.6 g W 388.2 g SFA 34.6 g Cukry 115.2 g Sól 13.6 g Błonnik 38.9 g	Seler gotowany z olejem W 90.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) szynka białko (drobiowa) 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g; ciasto sernik 80.00g; (1, 3, 7)	Rosół 300.0g (9) Bukiet warzyw gotowanych W 100.0g Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Sos własny lekki (b.pieprz) L/N 80.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g;		Salatka ziemniaczana z marchewką i pietruszką, brokułem na jogurcie L/N (b.piep.) 200.0g (7) Dymia duszona z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N z serem twarogowym i sałatą 110.0g (1, 7)
4.8 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2612.4 kcal B 131.9 g T 68.0 g W 388.2 g SFA 22.6 g Cukry 115.1 g Sól 14.2 g Błonnik 39.0 g	Seler gotowany z olejem W 90.0g (9) Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju L/N (b.pieprz.) 50.0g (3) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka białko (drobiowa) 40.00g; cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g; ciasto sernik 80.00g; (1, 3, 7)	Bukiet warzyw gotowanych W 100.0g Rosół 300.0g (9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Sos własny lekki (b.pieprz) L/N 80.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g;		Salatka ziemniaczana z marchewką i pietruszką, brokułem na jogurcie L/N (b.piep.) 200.0g (7) Dymia duszona z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N z serem twarogowym i sałatą 110.0g (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 -

Poniedziałek 2025-04-21

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4.8 ostr PODSTAWOWA Razem E: 3321.9 kcal B 140.5 g T 136.0 g W 398.8 g SFA 55.0 g Cukry 152.3 g Sól 9.4 g Błonnik 30.3 g	Pasta rybna z pieczonej ryby L/N (dorsz) 70.0g (4, 7) kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	galaretka owocowa, na wodzie 150.00g; banan 100.00g;	Zupa jarzynowa P/C 350.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos chrzanowy P/C 80.0g (7, 12) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)	chrupki kukurydziane 20.00g;	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Frankfurterki 3szt 90.00g; (10) pomidor czerwony 90.00g; 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;	Batonik twarogowy truskawka (mlekovita) produkt 40.00g;
4.8 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2749.0 kcal B 138.2 g T 109.9 g W 322.2 g SFA 49.2 g Cukry 87.8 g Sól 12.3 g Błonnik 44.2 g	Pasta rybna z pieczonej ryby L/N (dorsz) 70.0g (4, 7) kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	sok pomidorowy 300.00g; grejpfrut 100.00g;	Zupa jarzynowa P/C 350.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos chrzanowy P/C 80.0g (7, 12) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) Frankfurterki 3szt 90.00g; (10) pomidor czerwony 90.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda (1 szt.) 10.00g; (10)	Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, rukola 103.0g (1, 7)
4.8 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2682.5 kcal B 127.4 g T 86.1 g W 361.3 g SFA 36.8 g Cukry 128.1 g Sól 7.2 g Błonnik 27.2 g	Pasta rybna z pieczonej ryby L/N (dorsz) 70.0g (4, 7) kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Schab duszony W 101.0g Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Zupa jarzynowa L/N 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 30.00g; (3, 7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Batonik twarogowy truskawka (mlekovita) produkt 40.00g;
4.8 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2607.7 kcal B 127.3 g T 77.8 g W 361.2 g SFA 31.3 g Cukry 128.0 g Sól 7.2 g Błonnik 27.2 g	Pasta rybna z pieczonej ryby L/N (dorsz) 70.0g (4, 7) kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Schab duszony W 101.0g Zupa jarzynowa L/N 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 30.00g; (3, 7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Batonik twarogowy truskawka (mlekovita) produkt 40.00g;

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 -

Wtorek 2025-04-22

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4.8 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2754.2 kcal B 108.2 g T 106.1 g W 359.8 g SFA 37.8 g Cukry 114.5 g Sól 9.1 g Błonnik 36.6 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; kajzerki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) gruszka 100.00g;	Buraczki z cebulką 150.0g Zupa kalafiorowa P/C 350.0g (7, 9) Surówka z białej kapusty P/C 100.0g (3, 10) pierogi z mięsem (8szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g;	Podplomyki bez cukru 30.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) hummus klasyczny 50.00g; (11) szynka wieprzowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
4.8 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2920.5 kcal B 114.2 g T 126.8 g W 352.9 g SFA 37.9 g Cukry 87.7 g Sól 8.0 g Błonnik 43.8 g	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) szynka drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) gruszka 100.00g;	Zupa kalafiorowa P/C 350.0g (7, 9) Surówka z białej kapusty P/C 300.0g (3, 10) Buraczki z cebulką 100.0g pierogi pełnoziarniste z mięsem (8szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g;	Podplomyki bez cukru 30.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) rzodkiewka 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; hummus klasyczny 50.00g; (11) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
4.8 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2332.4 kcal B 108.4 g T 76.1 g W 317.9 g SFA 32.0 g Cukry 114.7 g Sól 9.4 g Błonnik 29.2 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kalafior gotowany W 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) szynka drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) pierogi z mięsem (8szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; cukinia pieczona W 150.00g;		Pasta twarogowo- pomidorowo- koperkowa L/N 50.0g (7) Bukiet warzyw gotowanych W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
4.8 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2182.8 kcal B 108.3 g T 59.6 g W 317.8 g SFA 21.1 g Cukry 114.6 g Sól 9.4 g Błonnik 29.2 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kalafior gotowany W 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) szynka drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) pierogi z mięsem (8szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; cukinia pieczona W 150.00g;		Pasta twarogowo- pomidorowo- koperkowa L/N 50.0g (7) Bukiet warzyw gotowanych W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; cukier, biały 5.00g;	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 2025-04-23

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4.8 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2863.7 kcal B 131.1 g T 111.4 g W 347.3 g SFA 43.9 g Cukry 153.7 g Sól 7.8 g Błonnik 27.8 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) Połudwica drobiowa 40.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok owocowy 300.00g; pomarańcza 100.00g;	Potrawka drobiowa P/C 200.0g (1, 7, 9) Surówka z marchewki z porem P/C 150.0g (3, 10) zupa szczawiowa 350.00g; (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)	sucharki 30.00g; (1)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) pomidor czerwony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) majonez 10.00g; (3, 10) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
4.8 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2549.8 kcal B 114.8 g T 101.3 g W 313.2 g SFA 37.3 g Cukry 94.1 g Sól 10.7 g Błonnik 38.9 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; Połudwica drobiowa 40.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	sok wielowarzywny 300.00g; (9) pomarańcza 100.00g;	Potrawka drobiowa P/C 200.0g (1, 7, 9) Surówka z marchewki z porem P/C 150.0g (3, 10) zupa szczawiowa 350.00g; (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) pomidor czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; majonez 10.00g; (3, 10) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham, masło, ser twarogowy, pomidor 138.0g (1, 7)
4.8 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2453.2 kcal B 137.4 g T 72.8 g W 326.9 g SFA 33.9 g Cukry 125.5 g Sól 9.4 g Błonnik 28.0 g	Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) Połudwica drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Dynia duszona z olejem W 150.0g Zupa buraczkowa L/N 350.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
4.8 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2373.2 kcal B 134.0 g T 64.4 g W 330.0 g SFA 31.0 g Cukry 126.3 g Sól 9.8 g Błonnik 29.5 g	Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) Połudwica drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Zupa buraczkowa L/N 350.0g (9) Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Dynia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Omlet z białek jaj z włoszczyzną (b.pieprz.) 120.0g (3, 9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (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 2025-04-24	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4.8 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2677.6 kcal B 141.1 g T 77.8 g W 372.9 g SFA 36.6 g Cukry 157.2 g Sól 8.8 g Błonnik 34.6 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) 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;	Kisiel owocowy 150.0g mandarynki 100.00g;	Zupa brokułowa P/C 350.0g (7, 9) Sos pieczarkowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka colesław P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; filety z kurczaka pieczony 100.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)	herbatniki 30.00g; (1, 6, 7)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
4.8 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2526.6 kcal B 151.6 g T 72.7 g W 336.7 g SFA 33.3 g Cukry 106.9 g Sól 10.7 g Błonnik 42.3 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) 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 eksportowa drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g mandarynki 100.00g;	Zupa brokułowa P/C 350.0g (7, 9) Sos pieczarkowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka colesław P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; filety z kurczaka pieczony 100.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, sałata 98.0g (1, 7)
4.8 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2627.4 kcal B 139.8 g T 73.8 g W 367.7 g SFA 35.5 g Cukry 150.1 g Sól 11.8 g Błonnik 33.1 g	Dynia duszona z olejem W 90.0g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) 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;	banan 100.00g;	Zupa brokułowa L/N 350.0g (7, 9) Sos pomidorowy L/N 80.0g (1, 7, 9) Seler gotowany z olejem W 150.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; filety z kurczaka pieczony 100.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)		Brokuły gotowane W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
4.8 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2552.6 kcal B 139.7 g T 65.5 g W 367.7 g SFA 30.1 g Cukry 150.1 g Sól 11.8 g Błonnik 33.1 g	Dynia duszona z olejem W 90.0g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) 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;	banan 100.00g;	Zupa brokułowa L/N 350.0g (7, 9) Sos pomidorowy L/N 80.0g (1, 7, 9) Seler gotowany z olejem W 150.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; filety z kurczaka pieczony 100.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)		Brokuły gotowane W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) 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 -

Piątek 2025-04-25

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4.8 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2623.3 kcal B 111.9 g T 86.4 g W 375.9 g SFA 35.1 g Cukry 139.9 g Sól 10.2 g Błonnik 46.1 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) rzodkiewka 90.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 60.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jabłko 100.00g;	Pulpety rybne (b.pieprz.) (dorsz, łosoś) 100.0g (3, 4) Sos ziołowy 80.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Koktajl orzechowy (b.słodz.) 250.0g (5, 7) Zupa dyniowa L/N 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
4.8 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2575.2 kcal B 115.8 g T 89.6 g W 354.9 g SFA 36.4 g Cukry 105.4 g Sól 8.8 g Błonnik 54.0 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) rzodkiewka 90.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jabłko 100.00g;	Zupa dyniowa L/N 350.0g (7, 9) Pulpety rybne (b.pieprz.) (dorsz, łosoś) 100.0g (3, 4) Sos ziołowy 80.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Koktajl orzechowy (b.słodz.) 250.0g (5, 7) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
4.8 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2153.1 kcal B 93.5 g T 56.1 g W 341.8 g SFA 27.8 g Cukry 122.5 g Sól 9.7 g Błonnik 40.3 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 60.00g; masło ekstra 10.00g; (7) sałata masłowa 10.00g; cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Pulpety rybne (b.pieprz.) (dorsz, łosoś) 100.0g (3, 4) Sos ziołowy 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Mus warzywno- owocowy W 100.0g Zupa dyniowa L/N 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
4.8 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2078.3 kcal B 93.5 g T 47.9 g W 341.8 g SFA 22.3 g Cukry 122.4 g Sól 9.7 g Błonnik 40.3 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 60.00g; masło ekstra 10.00g; (7) sałata masłowa 10.00g; cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa dyniowa L/N 350.0g (7, 9) Pulpety rybne (b.pieprz.) (dorsz, łosoś) 100.0g (3, 4) Sos ziołowy 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Mus warzywno- owocowy W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	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 -