

Sobota 2024-09-28

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>5.3 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2648.7 kcal B 124.7 g T 85.1 g W 363.0 g SFA 38.2 g Cukry 106.1 g Sól 10.4 g Błonnik 35.2 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser, gouda tłusty 60.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) papryka czerwona świeża 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Budyń śmietankowy (b.słodz.) 150.0g (7) gruszka 100.00g;</p>	<p>Zupa dyniowa L/N 350.0g (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;</p>	<p>sucharki 40.00g; (1)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pasztet pieczony P/C 120.00g; chleb graham 65.00g; (1) chleb pszenny 65.00g; (1) ogórek kiszony 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Skyr naturalny 140.00g; (7)</p>
<p>5.3 ost Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2510.8 kcal B 112.4 g T 81.9 g W 352.3 g SFA 35.5 g Cukry 81.2 g Sól 10.8 g Błonnik 43.5 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ser, gouda tłusty 60.00g; (7) papryka czerwona świeża 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) gruszka 100.00g;</p>	<p>Zupa dyniowa L/N 350.0g (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;</p>	<p>Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 130.00g; (1) pasztet pieczony P/C 120.00g; ogórek kiszony 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, ser twarogowy, pomidor 138.0g (1, 7)</p>
<p>5.3 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2152.6 kcal B 97.4 g T 58.9 g W 324.8 g SFA 28.7 g Cukry 114.7 g Sól 8.5 g Błonnik 31.1 g</p>	<p>Marchew gotowana W 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka gotowana wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa dyniowa L/N 350.0g (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;</p>		<p>Fasolka szparagowa zielona gotowana z olejem 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 130.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Skyr naturalny 140.00g; (7)</p>
<p>5.3 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZPWA</p> <p>Razem E: 2152.6 kcal B 97.4 g T 58.9 g W 324.8 g SFA 28.7 g Cukry 114.7 g Sól 8.5 g Błonnik 31.1 g</p>	<p>Marchew gotowana W 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka gotowana wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa dyniowa L/N 350.0g (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;</p>		<p>Fasolka szparagowa zielona gotowana z olejem 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 130.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Skyr naturalny 140.00g; (7)</p>

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 2024-09-29

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>5.3 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 3040.2 kcal B 150.3 g T 96.8 g W 414.6 g SFA 39.8 g Cukry 187.8 g Sól 9.4 g Błonnik 36.4 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 100.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy (2szt.) 50.00g; ogórek 50.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>galaretki owocowa, na wodzie 150.00g; banan 100.00g;</p>	<p>Rosół 299.9g (9) sos szpinakowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Koktajl jagodowy (b.słodz.) 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; kasza gryczana gotowana 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) filety z kurczaka pieczone 100.00g;</p>	<p>biszkopty 30.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; chleb graham 65.00g; (1) chleb pszenny 65.00g; (1) pomidor czerwony 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda 10.00g; (10) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>
<p>5.3 ost Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2946.6 kcal B 142.2 g T 94.2 g W 411.1 g SFA 37.5 g Cukry 98.6 g Sól 10.1 g Błonnik 52.9 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) ogórek 50.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) kiełbasa krakowska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g; kiwi 100.00g;</p>	<p>Rosół 299.9g (9) sos szpinakowy C 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Koktajl jagodowy (b.słodz.) 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; kasza gryczana gotowana 200.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty 100.00g; (1) filety z kurczaka pieczone 100.00g;</p>	<p>wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 130.00g; (1) parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; pomidor czerwony 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda 10.00g; (10)</p>	<p>Kanapka C z serem twarogowym oraz ogórkiem 125.0g (1, 7)</p>
<p>5.3 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2615.4 kcal B 147.0 g T 62.1 g W 386.3 g SFA 30.0 g Cukry 143.3 g Sól 11.2 g Błonnik 36.6 g</p>	<p>Seler gotowany z olejem W 50.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 100.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy (2szt.) 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Rosół 299.9g (9) sos szpinakowy P/L/N 80.0g (1, 7) Brokuły gotowane W 150.0g Mus warzywno- owocowy W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) filety z kurczaka pieczone 100.00g;</p>		<p>Dynia duszona z olejem W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 130.00g; (1) szynka szwagra 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>
<p>5.3 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZPWA</p> <p>Razem E: 2540.6 kcal B 147.0 g T 53.8 g W 386.2 g SFA 24.6 g Cukry 143.2 g Sól 11.2 g Błonnik 36.6 g</p>	<p>Seler gotowany z olejem W 50.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 100.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy (2szt.) 50.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Rosół 299.9g (9) sos szpinakowy P/L/N 80.0g (1, 7) Brokuły gotowane W 150.0g Mus warzywno- owocowy W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) filety z kurczaka pieczone 100.00g;</p>		<p>Dynia duszona z olejem W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 130.00g; (1) szynka szwagra 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>

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 2024-09-30	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>5.3 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 3014.9 kcal B 134.3 g T 99.7 g W 416.6 g SFA 39.8 g Cukry 141.7 g Sól 8.5 g Błonnik 39.6 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3)</p> <p>papryka czerwona świeża 50.00g; (1)</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>pierś z indyka (wędlina) 40.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p> <p>jabłko 100.00g;</p>	<p>Surówka z białej kapusty z koperkiem P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9)</p> <p>Krupnik jęczmienny L/N 350.00g; (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>herbatniki 40.00g; (1, 6, 7)</p>	<p>Salatka ziemniaczana z marchewką, groszkiem i pietruszką na oleju L/N (b.pieprz.) 200.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 65.00g; (1)</p> <p>chleb graham 65.00g; (1)</p> <p>pomidor czerwony 50.00g;</p> <p>mozzarella 35.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>
<p>5.3 ost Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2739.7 kcal B 116.6 g T 91.6 g W 390.4 g SFA 34.8 g Cukry 105.8 g Sól 11.8 g Błonnik 56.6 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p> <p>chleb graham 100.00g; (1)</p> <p>papryka czerwona świeża 50.00g;</p> <p>jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3)</p> <p>pierś z indyka (wędlina) 40.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 160.0g</p> <p>jabłko 100.00g;</p>	<p>Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9)</p> <p>Surówka z białej kapusty z koperkiem P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Krupnik jęczmienny L/N 350.00g; (1, 9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ryż brązowy gotowany 200.00g;</p> <p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>	<p>Salatka ziemniaczana z marchewką, groszkiem i pietruszką na oleju L/N (b.pieprz.) 200.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 130.00g; (1)</p> <p>pomidor czerwony 50.00g;</p> <p>mozzarella 35.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb razowy, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)</p>
<p>5.3 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2654.0 kcal B 130.5 g T 76.8 g W 377.4 g SFA 37.9 g Cukry 117.5 g Sól 8.2 g Błonnik 31.1 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 100.00g; (1)</p> <p>jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3)</p> <p>kalafior gotowany W 50.00g;</p> <p>pierś z indyka (wędlina) 40.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9)</p> <p>Krupnik jęczmienny L/N 350.00g; (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>Salatka ziemniaczana z marchewką, groszkiem i pietruszką na oleju L/N (b.pieprz.) 200.0g</p> <p>Brokuły gotowane W 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 130.00g; (1)</p> <p>mozzarella 35.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>
<p>5.3 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZPWA</p> <p>Razem E: 2584.0 kcal B 124.2 g T 71.9 g W 377.1 g SFA 36.4 g Cukry 117.5 g Sól 8.0 g Błonnik 31.1 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 100.00g; (1)</p> <p>kalafior gotowany W 50.00g;</p> <p>pierś z indyka (wędlina) 40.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9)</p> <p>Krupnik jęczmienny L/N 350.00g; (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>Brokuły gotowane W 50.0g</p> <p>Salatka ziemniaczana z marchewką, groszkiem i pietruszką na oleju L/N (b.pieprz.) 200.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 130.00g; (1)</p> <p>mozzarella 35.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>

Wtorek 2024-10-01

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>5.3 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2619.6 kcal B 91.6 g T 90.3 g W 380.1 g SFA 36.8 g Cukry 127.7 g Sól 5.5 g Błonnik 31.6 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) papryka czerwona świeża 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) szynka staropolska 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kisiel owocowy 150.0g brzoskwinia 100.00g;</p>	<p>Zupa ziemniaczana L/N 350.0g (7, 9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) pierogi z mięsem (5szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>	<p>Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i cynamonem L/N 300.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i rukolą 90.0g (1, 7)</p>
<p>5.3 ost Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2578.4 kcal B 118.1 g T 79.8 g W 371.6 g SFA 30.2 g Cukry 85.2 g Sól 9.5 g Błonnik 49.3 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) papryka czerwona świeża 50.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) szynka staropolska 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kisiel owocowy bez cukru 150.0g brzoskwinia 100.00g;</p>	<p>Zupa ziemniaczana L/N 350.0g (7, 9) Pełnoziarniste naleśniki z sosem bolońskim C (2szt.por.) 340.0g (1, 3, 7, 9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>	<p>Zapiekanka ryżowa pełnoziarnista ze szpinakiem 300.0g (3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g;</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, rukola 98.0g (1, 7)</p>
<p>5.3 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2459.6 kcal B 89.5 g T 79.6 g W 360.7 g SFA 36.0 g Cukry 117.5 g Sól 5.8 g Błonnik 26.8 g</p>	<p>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;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa ziemniaczana L/N 350.0g (7, 9) Marchew gotowana W 150.0g pierogi z mięsem (5szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>		<p>Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i cynamonem L/N 300.1g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i rukolą 90.0g (1, 7)</p>
<p>5.3 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZPWA</p> <p>Razem E: 2384.8 kcal B 89.5 g T 71.4 g W 360.7 g SFA 30.6 g Cukry 117.5 g Sól 5.8 g Błonnik 26.8 g</p>	<p>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;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa ziemniaczana L/N 350.0g (7, 9) Marchew gotowana W 150.0g pierogi z mięsem (5szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>		<p>Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i cynamonem L/N 300.1g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i rukolą 90.0g (1, 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 -

Środa 2024-10-02

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
5.3 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2321.2 kcal B 108.4 g T 63.2 g W 348.3 g SFA 28.6 g Cukry 130.2 g Sól 10.7 g Błonnik 40.1 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) papryka czerwona świeża 50.00g; szynka gotowana drobiowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9) banan 100.00g;	Zupa szpinakowa L/N 350.1g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sós pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z selera z jabłkiem P/C 100.0g (3, 9, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 100.00g;	chrupki kukurydziane 30.00g;	Pasta z pieczonych warzyw L/N 120.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 65.00g; (1) pomidor czerwony 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	maślanka naturalna W 200.00g; (7)
5.3 ost Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2233.7 kcal B 107.4 g T 65.7 g W 324.7 g SFA 29.1 g Cukry 88.0 g Sól 11.5 g Błonnik 47.0 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) szynka gotowana drobiowa 50.00g; papryka czerwona świeża 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	sok wielowarzywny 300.00g; (9) kiwi 100.00g;	Zupa szpinakowa L/N 350.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sós pieczeniowy C 80.0g (1, 7) Surówka z selera z jabłkiem P/C 100.0g (3, 9, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 100.00g;	wafle ryżowe wielozłazniaste 30.00g; (11)	Pasta z pieczonych warzyw L/N 120.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 130.00g; (1) pomidor czerwony 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
5.3 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2146.6 kcal B 104.3 g T 57.8 g W 317.7 g SFA 28.0 g Cukry 115.6 g Sól 9.1 g Błonnik 33.0 g	Fasolka szparagowa zielona gotowana z olejem 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka gotowana drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa szpinakowa L/N 350.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sós 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;		Pasta z pieczonych warzyw L/N 120.0g Pietruszka gotowany z olejem W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 130.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	maślanka naturalna W 200.00g; (7)
5.3 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZPWA Razem E: 2146.6 kcal B 104.3 g T 57.8 g W 317.7 g SFA 28.0 g Cukry 115.6 g Sól 9.1 g Błonnik 33.0 g	Fasolka szparagowa zielona gotowana z olejem 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka gotowana drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa szpinakowa L/N 350.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sós 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;		Pasta z pieczonych warzyw L/N 120.0g Pietruszka gotowany z olejem W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 130.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) 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 -

Czwartek 2024-10-03	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>5.3 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2736.3 kcal B 117.6 g T 80.9 g W 409.7 g SFA 34.3 g Cukry 137.4 g Sól 9.4 g Błonnik 53.1 g</p>	<p>Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) bułki grahamki 50.00g; (1) cukinia pieczona W 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) połudwica sopocka 40.00g; (6) ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Budyń śmietankowy (b.słodz.) 150.0g (7) gruszka 100.00g;</p>	<p>Zupa selerowa L/N 350.0g (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) ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)</p>	<p>sok z buraka 300.00g;</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) hummus klasyczny 70.00g; (11) chleb pszenny 65.00g; (1) chleb graham 65.00g; (1) ogórek 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>
<p>5.3 ost Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 3091.9 kcal B 141.7 g T 79.9 g W 489.4 g SFA 32.1 g Cukry 105.2 g Sól 10.6 g Błonnik 75.8 g</p>	<p>Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) cukinia pieczona W 50.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) połudwica sopocka 40.00g; (6) ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) gruszka 100.00g;</p>	<p>Zupa selerowa L/N 350.0g (7, 9) Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur 200.00g; (1) Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)</p>	<p>sok z buraka 300.00g;</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 130.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) hummus klasyczny 70.00g; (11) ogórek 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)</p>
<p>5.3 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2530.9 kcal B 108.0 g T 70.7 g W 385.0 g SFA 32.7 g Cukry 133.3 g Sól 7.7 g Błonnik 40.9 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) ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa selerowa L/N 350.0g (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) ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)</p>		<p>Dynia duszona z olejem W 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 130.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>
<p>5.3 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZPWA</p> <p>Razem E: 2530.9 kcal B 108.0 g T 70.7 g W 385.0 g SFA 32.7 g Cukry 133.3 g Sól 7.7 g Błonnik 40.9 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) ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa selerowa L/N 350.0g (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) ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)</p>		<p>Dynia duszona z olejem W 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 130.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>

Piątek 2024-10-04	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>5.3 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 3056.5 kcal B 154.8 g T 69.8 g W 486.0 g SFA 28.4 g Cukry 137.1 g Sól 8.6 g Błonnik 49.6 g</p>	<p>Pasta twarogowo- koperkowa L/N 120.0g (7)</p> <p>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; miód pszczelei (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Pudding chia z musem truskawkowym P/C 150.0g (7)</p> <p>jabłko 100.00g;</p>	<p>Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9)</p> <p>Pulpety rybne (b.pieprz.) 100.0g (3, 4)</p> <p>Sos ziołowy P/L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) ryż biały, gotowany 100.00g;</p>	<p>Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</p>	<p>Pełnoziarnisty makaron z sosem lekkim z włoszczyzną i pieczonym filetem z kurczaka P/C 300.0g (1, 7, 9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)</p>
<p>5.3 ost Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2979.7 kcal B 126.9 g T 72.0 g W 488.3 g SFA 27.5 g Cukry 98.5 g Sól 8.9 g Błonnik 65.8 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym C 300.0g (7, 9)</p> <p>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 z indyka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Pudding chia z musem truskawkowym P/C (b.cukru) 150.0g (7)</p> <p>jabłko 100.00g;</p>	<p>Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9)</p> <p>Pulpety rybne (b.pieprz.) 100.0g (3, 4)</p> <p>Sos ziołowy C 80.0g (1, 7)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 250.00g; kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ryż brązowy 100.00g;</p>	<p>Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</p>	<p>Pełnoziarnisty makaron z sosem lekkim z włoszczyzną i pieczonym filetem z kurczaka P/C 300.0g (1, 7, 9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g;</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, sałata 98.0g (1, 7)</p>
<p>5.3 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2392.8 kcal B 140.8 g T 51.1 g W 361.3 g SFA 23.6 g Cukry 126.5 g Sól 9.1 g Błonnik 35.6 g</p>	<p>Pasta twarogowo- koperkowa L/N 120.0g (7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 50.00g; miód pszczelei (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9)</p> <p>Pulpety rybne (b.pieprz.) 100.0g (3, 4)</p> <p>Sos ziołowy P/L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Pietruszka gotowany z olejem W 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) ryż biały, gotowany 100.00g;</p>		<p>Makaron z sosem lekkim z włoszczyzną z pieczonym kurczakiem L/N 300.0g (1, 7, 9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)</p>
<p>5.3 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZPWA</p> <p>Razem E: 2318.0 kcal B 140.7 g T 42.8 g W 361.3 g SFA 18.1 g Cukry 126.5 g Sól 9.0 g Błonnik 35.6 g</p>	<p>Pasta twarogowo- koperkowa L/N 120.0g (7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 50.00g; miód pszczelei (1szt.) 25.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9)</p> <p>Pulpety rybne (b.pieprz.) 100.0g (3, 4)</p> <p>Sos ziołowy P/L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Pietruszka gotowany z olejem W 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) ryż biały, gotowany 100.00g;</p>		<p>Makaron z sosem lekkim z włoszczyzną z pieczonym kurczakiem L/N 300.0g (1, 7, 9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)</p>