

Sobota 2024-07-20	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>1.2 -OSTR podstawowa</p> <p>Razem E: 3070.4 kcal B 128.6 g T 100.3 g W 443.8 g SFA 53.3 g Cukry 124.9 g Sól 10.6 g Błonnik 40.7 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kisiel owocowy 150.0g morele 50.00g;</p>	<p>Zupa pomidorowa L/N 300.0g (7, 9) Pierogi leniwe 300.0g (1, 3, 7) Sos jogurtowo- owocowy W 100.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 50.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>	<p>Mus warzywny W 150.0g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pasztet pieczony P/C 100.00g; ogórek kwaszony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) sałata 10.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>bułeczki maślane 140.00g; (1, 7)</p>
<p>1.2 -OSTR z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Razem E: 2093.4 kcal B 89.8 g T 60.1 g W 321.9 g SFA 29.6 g Cukry 77.1 g Sól 9.1 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) papryka czerwona świeża 90.00g; szynka wieprzowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kisiel owocowy bez cukru 150.0g morele 50.00g;</p>	<p>Zupa pomidorowa L/N 300.0g (7, 9) Sos jogurtowo- owocowy C (b.cukru) 100.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200.00g; (1) ryż biały, gotowany 50.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)</p>	<p>Mus warzywny W 150.0g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pasztet pieczony P/C 100.00g; ogórek kwaszony 90.00g; masło ekstra 10.00g; (7) sałata 10.00g;</p>	<p>Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)</p>
<p>1.2 -OSTR łatwostrawna</p> <p>Razem E: 2953.4 kcal B 122.2 g T 92.6 g W 431.8 g SFA 49.8 g Cukry 119.4 g Sól 9.8 g Błonnik 31.4 g</p>	<p>Brokuły gotowane W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jablko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa pomidorowa L/N 300.0g (7, 9) Pierogi leniwe 300.0g (1, 3, 7) Sos jogurtowo- owocowy W 100.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 50.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>	<p>Dynia duszona z olejem W 90.0g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>bułeczki maślane 140.00g; (1, 7)</p>
<p>1.2 -OSTR łatwostrawna nisko tłuszczowa</p> <p>Razem E: 2953.4 kcal B 122.2 g T 92.6 g W 431.8 g SFA 49.8 g Cukry 119.4 g Sól 9.8 g Błonnik 31.4 g</p>	<p>Brokuły gotowane W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jablko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa pomidorowa L/N 300.0g (7, 9) Pierogi leniwe 300.0g (1, 3, 7) Sos jogurtowo- owocowy W 100.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 50.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>	<p>Dynia duszona z olejem W 90.0g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>bułeczki maślane 140.00g; (1, 7)</p>

Niedziela 2024-07-21

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.2 -OSTR podstawowa Razem E: 2918.1 kcal B 150.6 g T 89.2 g W 402.0 g SFA 38.7 g Cukry 145.1 g Sól 6.1 g Błonnik 23.9 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) pomidor czerwony 90.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy W 150.0g (7) jabłko 100.00g;	Filet z kurczaka na parze W 101.0g Sos brokułowy L/N 80.0g (1, 7) Surówka z kapusty pekińskiej 150.0g (3, 7, 10) Zupa buraczkowa L/N 300.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)	Podplomyki z cukrem 27.00g; (1, 3)	pierogi z mięsem (5szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
1.2 -OSTR z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2421.5 kcal B 121.5 g T 68.4 g W 348.4 g SFA 34.2 g Cukry 98.5 g Sól 9.4 g Błonnik 37.2 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jabłko 100.00g;	Filet z kurczaka na parze W 101.0g Sos brokułowy L/N 80.0g (1, 7) Surówka z kapusty pekińskiej 150.0g (3, 7, 10) Zupa buraczkowa L/N 300.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; maślanka naturalna W 200.00g; (7) ryż brązowy gotowany 200.00g;	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; ser, gouda tłusty 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, sałata 98.0g (1, 7)
1.2 -OSTR łatwostrawna Razem E: 2618.6 kcal B 148.0 g T 79.9 g W 341.2 g SFA 32.3 g Cukry 122.2 g Sól 6.5 g Błonnik 24.8 g	Szpinak gotowany z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	Filet z kurczaka na parze W 101.0g Sos brokułowy L/N 80.0g (1, 7) Zupa buraczkowa L/N 300.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) kalafior gotowany W 150.00g;		pierogi z mięsem (5szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka C z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
1.2 -OSTR łatwostrawna nisko tłuszczowa Razem E: 2618.6 kcal B 148.0 g T 79.9 g W 341.2 g SFA 32.3 g Cukry 122.2 g Sól 6.5 g Błonnik 24.8 g	Szpinak gotowany z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	Filet z kurczaka na parze W 101.0g Sos brokułowy L/N 80.0g (1, 7) Zupa buraczkowa L/N 300.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) kalafior gotowany W 150.00g;		pierogi z mięsem (5szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka C z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (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 2024-07-22	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.2 -OSTR podstawowa Razem E: 2403.4 kcal B 122.2 g T 73.6 g W 329.6 g SFA 37.0 g Cukry 141.4 g Sól 14.1 g Błonnik 33.3 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok pomidorowy 300.00g; banan 120.00g;	Zupa jarzynowa L/N 299.9g (7, 9) Kotlet mielony pieczony W 100.0g (1, 3) Mizeria ze śmietaną P/C 150.0g (7) Dynia duszona z olejem W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	Mus owocowy W 150.0g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; ser, gouda tłusty 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
1.2 -OSTR z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2071.5 kcal B 106.2 g T 56.3 g W 305.2 g SFA 25.4 g Cukry 99.9 g Sól 12.5 g Błonnik 40.4 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; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	sok pomidorowy 300.00g; grejpfrut 100.00g;	Mizeria ze śmietaną P/C 150.0g (7) Kotlet mielony pieczony W (b.pieprz.) 100.0g (1, 3) Zupa jarzynowa L/N 300.0g (7, 9) Dynia duszona z olejem W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	Mus owocowy W 150.0g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
1.2 -OSTR łatwostrawna Razem E: 2210.2 kcal B 124.0 g T 61.0 g W 305.1 g SFA 30.9 g Cukry 117.3 g Sól 10.5 g Błonnik 26.6 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; dżem owocowy 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Kotlet mielony pieczony W (b.pieprz.) 100.0g (1, 3) Dynia duszona z olejem W 150.0g Warzywa gotowane bukiet W 100.0g Zupa jarzynowa L/N 300.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
1.2 -OSTR łatwostrawna nisko tłuszczowa Razem E: 2210.2 kcal B 124.0 g T 61.0 g W 305.1 g SFA 30.9 g Cukry 117.3 g Sól 10.5 g Błonnik 26.6 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; dżem owocowy 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Kotlet mielony pieczony W (b.pieprz.) 100.0g (1, 3) Dynia duszona z olejem W 150.0g Warzywa gotowane bukiet W 100.0g Zupa jarzynowa L/N 300.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)

Wtorek 2024-07-23

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.2 -OSTR podstawowa Razem E: 2885.7 kcal B 134.5 g T 104.8 g W 387.9 g SFA 37.2 g Cukry 149.9 g Sól 8.9 g Błonnik 34.4 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) hummus klasyczny 120.00g; (11) ogórek 90.00g; kajzerki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) dżem owocowy 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy W 150.0g (7) brzoskwinia 89.00g;	Zupa ziemniaczana L/N 300.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy L/N 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Koktajl truskawkowy W (erytrytol) 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	biszkopty 15.00g; (1, 3)	Omlet z włośzczyzną P/L 300.0g (1, 3, 9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N z serem twarogowym i sałatą 110.0g (1, 7)
1.2 -OSTR z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2806.4 kcal B 136.9 g T 101.5 g W 372.3 g SFA 34.7 g Cukry 110.9 g Sól 8.0 g Błonnik 40.5 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) hummus klasyczny 120.00g; (11) ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) ser topiony 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) brzoskwinia 89.00g;	Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy L/N 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Koktajl truskawkowy W (erytrytol) 250.0g (7) Zupa ziemniaczana L/N 300.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1)	wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)	Omlet z włośzczyzną C 300.0g (1, 3, 9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C chleb graham, masło, ser twarogowy, pomidor 138.0g (1, 7)
1.2 -OSTR łatwostrawna Razem E: 2532.3 kcal B 134.5 g T 76.7 g W 347.5 g SFA 33.3 g Cukry 132.2 g Sól 8.5 g Błonnik 25.9 g	Dynia duszona z olejem W 90.0g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy L/N 80.0g (1, 7) Zupa ziemniaczana L/N 300.0g (7, 9) Brokuły gotowane W 150.0g Koktajl truskawkowy W (erytrytol) 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; kasza jaglana, gotowana 200.00g;		Omlet z włośzczyzną P/L 300.0g (1, 3, 9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N z serem twarogowym i sałatą 110.0g (1, 7)
1.2 -OSTR łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 2532.3 kcal B 134.5 g T 76.7 g W 347.5 g SFA 33.3 g Cukry 132.2 g Sól 8.5 g Błonnik 25.9 g	Dynia duszona z olejem W 90.0g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy L/N 80.0g (1, 7) Zupa ziemniaczana L/N 300.0g (7, 9) Brokuły gotowane W 150.0g Koktajl truskawkowy W (erytrytol) 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; kasza jaglana, gotowana 200.00g;		Omlet z włośzczyzną P/L 300.0g (1, 3, 9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; 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 -

Środa 2024-07-24

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.2 -OSTR podstawowa Razem E: 2467.8 kcal B 100.0 g T 82.7 g W 350.3 g SFA 33.8 g Cukry 131.5 g Sól 11.4 g Błonnik 42.0 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) pomidor czerwony 90.00g; chleb pszenny 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;	kefir, 2% tłuszczu 200.00g; (7) śliwki świeże 60.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 300.0g (7, 9) rolada drobiowa z bukietem warzyw W 100.0g Sos pomidorowy L/N 80.0g (1, 7, 9) Surówka colesław P/C 150.0g (3, 10) Seler z pietruszką gotowany z olejem W 100.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1)	herbatniki 40.00g; (1, 6, 7)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona świeża 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
1.2 -OSTR z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2258.7 kcal B 105.2 g T 81.8 g W 300.3 g SFA 34.5 g Cukry 96.9 g Sól 12.2 g Błonnik 46.3 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; szynka drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	kefir, 2% tłuszczu 200.00g; (7) śliwki świeże 60.00g;	rolada drobiowa z bukietem warzyw W 100.0g Sos pomidorowy L/N 80.0g (1, 7, 9) Zupa kalafiorowa L/N 300.0g (7, 9) Surówka colesław P/C 150.0g (3, 10) Seler z pietruszką gotowany z olejem W 100.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; kasza gryczana gotowana 200.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; ser, gouda tłusty 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
1.2 -OSTR łatwostrawna Razem E: 2164.4 kcal B 81.3 g T 59.1 g W 346.5 g SFA 24.8 g Cukry 136.6 g Sól 11.1 g Błonnik 42.6 g	Warzywa gotowane bukiet W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) Poledwica drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	rolada drobiowa z bukietem warzyw W 100.0g Sos pomidorowy L/N 80.0g (1, 7, 9) Zupa kalafiorowa L/N 300.0g (7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Seler z pietruszką gotowany z olejem W 100.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1)		Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka gotowana wieprzowa 50.00g; dżem owocowy 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
1.2 -OSTR łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 2164.4 kcal B 81.3 g T 59.1 g W 346.5 g SFA 24.8 g Cukry 136.6 g Sól 11.1 g Błonnik 42.6 g	Warzywa gotowane bukiet W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) Poledwica drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	rolada drobiowa z bukietem warzyw W 100.0g Sos pomidorowy L/N 80.0g (1, 7, 9) Zupa kalafiorowa L/N 300.0g (7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Seler z pietruszką gotowany z olejem W 100.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1)		Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka gotowana wieprzowa 50.00g; dżem owocowy 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)

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 2024-07-25	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.2 -OSTR podstawowa Razem E: 2729.0 kcal B 111.0 g T 88.4 g W 397.1 g SFA 38.5 g Cukry 139.4 g Sól 8.4 g Błonnik 36.0 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) szynka wieprzowa 40.00g; miód pszczeli 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Pudding chia z musem truskawkowym P/C 150.0g (7) jablko 100.00g;	Zupa koperkowa L/N 300.0g (1, 6, 7, 9) Potrawka wieprzowa L/N (march., pietr.) 200.0g (1, 7) Surówka z kiszonej kapusty P/C 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kopytka 200.00g; (1, 3) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)	Mus owocowy W 150.0g	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) cukier, biały 5.00g;	maślanka naturalna W 200.00g; (7)
1.2 -OSTR z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2263.1 kcal B 109.1 g T 77.5 g W 314.2 g SFA 29.1 g Cukry 85.5 g Sól 9.4 g Błonnik 53.5 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; szynka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Pudding chia z musem truskawkowym P/C 150.0g (7) jablko 100.00g;	Potrawka wieprzowa L/N (march., pietr.) 200.0g (1, 7) Zupa koperkowa L/N 300.0g (1, 6, 7, 9) Surówka z kiszonej kapusty P/C 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1) Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	Mus warzywny W 150.0g	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; masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
1.2 -OSTR łatwostrawna Razem E: 2553.2 kcal B 107.0 g T 77.9 g W 371.2 g SFA 36.2 g Cukry 112.6 g Sól 10.4 g Błonnik 25.9 g	Szpinak gotowany z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; miód pszczeli 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Potrawka wieprzowa L/N (sel., pietr., b/pieprz.) 200.0g (1, 7, 9) Zupa koperkowa L/N 300.0g (1, 6, 7, 9) Dyńia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kopytka 200.00g; (1, 3) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Warzywa gotowane bukiet W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) szynka drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	maślanka naturalna W 200.00g; (7)
1.2 -OSTR łatwostrawna nisko tłuszczowa Razem E: 2553.2 kcal B 107.0 g T 77.9 g W 371.2 g SFA 36.2 g Cukry 112.6 g Sól 10.4 g Błonnik 25.9 g	Szpinak gotowany z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; miód pszczeli 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Potrawka wieprzowa L/N (sel., pietr., b/pieprz.) 200.0g (1, 7, 9) Zupa koperkowa L/N 300.0g (1, 6, 7, 9) Dyńia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kopytka 200.00g; (1, 3) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Warzywa gotowane bukiet W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) szynka drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	maślanka naturalna W 200.00g; (7)

Piątek 2024-07-26

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.2 -OSTR podstawowa Razem E: 2937.5 kcal B 155.4 g T 81.2 g W 414.0 g SFA 33.9 g Cukry 130.0 g Sól 9.1 g Błonnik 33.3 g	kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek małosolny 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Warzywa pieczone słupki (ziemniak, pietruszka, cukinia) 150.0g Dip jogurtowo- ziołowy 50.0g (7) banan 120.00g;	Zupa krupnik W 300.0g (1, 6, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos pietruszkowy L/N 80.0g (1, 7) Mizeria ze śmietaną P/C 150.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)	wafle ryżowe 30.00g;	Salatka z makaronem pełnoziarnistym, szarpanym kurczakiem i warzywami 300.1g (1, 3, 9, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
1.2 -OSTR z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2539.2 kcal B 125.9 g T 79.1 g W 351.8 g SFA 26.5 g Cukry 79.3 g Sól 9.2 g Błonnik 42.1 g	kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek małosolny 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Warzywa pieczone słupki (ziemniak, pietruszka, cukinia) 150.0g Dip jogurtowo- ziołowy 50.0g (7) kiwi 81.00g;	Zupa krupnik W 300.0g (1, 6, 9) Mizeria ze śmietaną P/C 150.0g (7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 100.0g (3, 10) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos pietruszkowy L/N 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g;	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	Salatka z makaronem pełnoziarnistym, szarpanym kurczakiem i warzywami 300.1g (1, 3, 9, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
1.2 -OSTR łatwostrawna Razem E: 2521.5 kcal B 150.6 g T 49.9 g W 386.8 g SFA 27.6 g Cukry 129.5 g Sól 6.9 g Błonnik 32.9 g	Bukiet warzyw gotowanych W 90.0g kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) szynka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos pietruszkowy L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Zupa krupnik W 300.0g (1, 6, 9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Salatka z makaronem, szarpanym kurczakiem i warzywami L/N (jogurt, wószczyzna) 300.1g (1, 7, 9) 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)
1.2 -OSTR łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 2521.5 kcal B 150.6 g T 49.9 g W 386.8 g SFA 27.6 g Cukry 129.5 g Sól 6.9 g Błonnik 32.9 g	Bukiet warzyw gotowanych W 90.0g kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) szynka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos pietruszkowy L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Zupa krupnik W 300.0g (1, 6, 9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Salatka z makaronem, szarpanym kurczakiem i warzywami L/N (jogurt, wószczyzna) 300.1g (1, 7, 9) 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 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 -