

Sobota 2024-09-21

| | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSIŁEK NOCNY |
|--|---|--|---|--------------------------------|--|--|
| 4.3 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2768.8 kcal B 120.3 g T 93.6 g W 378.7 g SFA 45.0 g Cukry 134.3 g Sól 7.1 g Błonnik 29.6 g | herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) pasztet pieczony P/C 70.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ogórek 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g; | Mus warzywno- owocowy W 100.0g śliwki świeże 100.00g; | Zupa pomidorowa L/N 300.0g (7, 9) Surówka wielowarzywna P/C 150.0g (3, 10) pierogi ruskie (5szt.por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) ryż biały, gotowany 100.00g; | biszkopty 15.00g; (1, 3) | herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; pomidor czerwony 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g; | maślanka naturalna W 200.00g; (7) |
| 4.3 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2468.5 kcal B 95.3 g T 87.6 g W 347.2 g SFA 40.6 g Cukry 90.8 g Sól 9.8 g Błonnik 42.0 g | herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pasztet pieczony P/C 70.00g; ogórek 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) | Mus warzywno- owocowy W 100.0g śliwki świeże 100.00g; | Zupa pomidorowa L/N 300.0g (7, 9) Surówka wielowarzywna P/C 150.0g (3, 10) pierogi pełnoziarniste ruskie (5szt.por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ryż brązowy gotowany 100.00g; | sok wielowarzywny 300.00g; (9) | herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; pomidor czerwony 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) | Kanapka C chleb graham z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7) |
| 4.3 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2764.6 kcal B 123.1 g T 84.9 g W 394.1 g SFA 42.6 g Cukry 130.6 g Sól 9.2 g Błonnik 28.6 g | Dynia duszona z olejem W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) polędwica sopocka 40.00g; (6) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g; | banan 100.00g; | Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g pierogi ruskie (5szt.por.) (b.pieprz. cebuli, skwarek) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) ryż biały, gotowany 100.00g; | | Seler gotowany z olejem W 100.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 130.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g; | maślanka naturalna W 200.00g; (7) |
| 4.3 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2689.8 kcal B 123.0 g T 76.6 g W 394.1 g SFA 37.1 g Cukry 130.5 g Sól 9.2 g Błonnik 28.6 g | Dynia duszona z olejem W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) polędwica sopocka 40.00g; (6) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g; | banan 100.00g; | Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g pierogi ruskie (5szt.por.) (b.pieprz. cebuli, skwarek) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) ryż biały, gotowany 100.00g; | | Seler gotowany z olejem W 100.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 130.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) cukier, biały 5.00g; | maślanka naturalna W 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 2024-09-22

| | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSIŁEK NOCNY |
|---|--|--|--|--|--|---|
| <p>4.3 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2167,5 kcal B 104.4 g T 51.4 g W 343.0 g SFA 22.7 g Cukry 130.2 g Sól 5.0 g Błonnik 36.5 g</p> | <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) bulki grahamki 50.00g; (1) papryka czerwona świeża 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) szynka z indyka 40.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p> | <p>Kisiel owocowy 150.0g jabłko 100.00g;</p> | <p>Zupa buraczkowa L/N 350.0g (9) Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza gryczana gotowana 200.00g; Podudzie z kurczaka pieczone W 160.00g; kalafior gotowany W 100.00g;</p> | <p>wafle ryżowe wielozłaziste 30.00g; (11)</p> | <p>Zapiekanek ziemniaczana z brokulem, passatą i mozzarellą L/N 300.0g (7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;</p> | <p>Kanapka L/N z serem twarogowym i sałatą 110.0g (1, 7)</p> |
| <p>4.3 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 1880.4 kcal B 93.7 g T 43.9 g W 297.6 g SFA 17.7 g Cukry 99.0 g Sól 4.7 g Błonnik 40.4 g</p> | <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; bulki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) papryka czerwona świeża 50.00g; szynka z indyka 40.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p> | <p>Kisiel owocowy bez cukru 150.0g jabłko 100.00g;</p> | <p>Zupa buraczkowa L/N 350.0g (9) Sos pieczeniowy C 80.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza gryczana gotowana 200.00g; Podudzie z kurczaka pieczone W 160.00g; kalafior gotowany W 100.00g;</p> | <p>wafle ryżowe wielozłaziste 30.00g; (11)</p> | <p>Zapiekanek ziemniaczana z brokulem, passatą i mozzarellą L/N 300.0g (7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g;</p> | <p>Kanapka C z serem twarogowym oraz sałatą 105.0g (1, 7)</p> |
| <p>4.3 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2107.6 kcal B 100.3 g T 54.7 g W 318.2 g SFA 23.0 g Cukry 115.6 g Sól 4.8 g Błonnik 34.8 g</p> | <p>Marchew gotowana W 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka z indyka 40.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p> | <p>jabłko pieczone 100.00g;</p> | <p>Zupa buraczkowa L/N 350.0g (9) Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Fasolka szparagowa zielona gotowana z olejem 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) Podudzie z kurczaka pieczone W 160.00g; kalafior gotowany W 100.00g;</p> | | <p>Zapiekanek ziemniaczana z brokulem, passatą i mozzarellą L/N 300.0g (7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;</p> | <p>Kanapka L/N z serem twarogowym i sałatą 110.0g (1, 7)</p> |
| <p>4.3 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2107.6 kcal B 100.3 g T 54.7 g W 318.2 g SFA 23.0 g Cukry 115.6 g Sól 4.8 g Błonnik 34.8 g</p> | <p>Marchew gotowana W 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka z indyka 40.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p> | <p>jabłko pieczone 100.00g;</p> | <p>Zupa buraczkowa L/N 350.0g (9) Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Fasolka szparagowa zielona gotowana z olejem 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) Podudzie z kurczaka pieczone W 160.00g; kalafior gotowany W 100.00g;</p> | | <p>Zapiekanek ziemniaczana z brokulem, passatą i mozzarellą L/N 300.0g (7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;</p> | <p>Kanapka L/N z serem twarogowym i sałatą 110.0g (1, 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 2024-09-23

| | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSIŁEK NOCNY |
|---|---|---|--|---------------------------------------|--|---|
| <p>4.3 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2901.1 kcal B 106.6 g T 102.9 g W 405.7 g SFA 47.5 g Cukry 137.7 g Sól 11.7 g Błonnik 37.8 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>ogórek 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>szynka gotowana wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p> | <p>galaretki owocowa, na wodzie 150.00g; banan 100.00g;</p> | <p>Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9)</p> <p>Rolada wieprzowa z kalafiozem W (b.pieprz.) 100.0g</p> <p>sos szpinakowy P/L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 250.00g; Kompot owocowy 250.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p> | <p>chrupki kukurydziane 20.00g;</p> | <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g;</p> <p>parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>pomidor czerwony 50.00g; mozzarella 35.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>musztarda (1 szt.) 10.00g; (10)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p> | <p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p> |
| <p>4.3 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2577.2 kcal B 105.9 g T 97.3 g W 341.8 g SFA 40.9 g Cukry 71.5 g Sól 14.2 g Błonnik 48.8 g</p> | <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>chleb graham 100.00g; (1)</p> <p>jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3)</p> <p>ogórek 50.00g;</p> <p>szynka gotowana wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p> | <p>sok pomidorowy 300.00g; grejpfrut 100.00g;</p> | <p>Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9)</p> <p>Rolada wieprzowa z kalafiozem W (b.pieprz.) 100.0g</p> <p>sos szpinakowy C 80.0g (1, 7)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 250.00g; Kompot owocowy 250.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)</p> | <p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p> | <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1)</p> <p>parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; pomidor czerwony 50.00g; mozzarella 35.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>musztarda (1 szt.) 10.00g; (10)</p> | <p>Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, rukola 103.0g (1, 7)</p> |
| <p>4.3 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2602.7 kcal B 106.2 g T 75.2 g W 393.2 g SFA 38.1 g Cukry 122.2 g Sól 12.7 g Błonnik 39.1 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>cukinia pieczona W 50.00g;</p> <p>jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3)</p> <p>szynka gotowana wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p> | <p>banan 100.00g;</p> | <p>Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9)</p> <p>Rolada wieprzowa z kalafiozem W (b.pieprz.) 100.0g</p> <p>sos szpinakowy P/L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Marchew gotowana W 150.0g</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 250.00g; Kompot owocowy 250.00g; ciastka kruche 30.00g; (3, 7)</p> | | <p>Pietruszka gotowany z olejem W 100.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 130.00g; (1)</p> <p>szynka drobiowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p> | <p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p> |
| <p>4.3 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2557.4 kcal B 94.8 g T 71.4 g W 404.0 g SFA 36.2 g Cukry 129.0 g Sól 12.8 g Błonnik 43.2 g</p> | <p>Pasta z pieczonych warzyw na oleju L/N 120.0g</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>cukinia pieczona W 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p> | <p>banan 100.00g;</p> | <p>Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9)</p> <p>Rolada wieprzowa z kalafiozem W (b.pieprz.) 100.0g</p> <p>sos szpinakowy P/L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Marchew gotowana W 150.0g</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 250.00g; Kompot owocowy 250.00g; ciastka kruche 30.00g; (3, 7)</p> | | <p>Pietruszka gotowany z olejem W 100.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 130.00g; (1)</p> <p>szynka drobiowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p> | <p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</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 -

Wtorek 2024-09-24

| | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSIŁEK NOCNY |
|---|--|--|--|-------------------------------------|--|---|
| 4.3 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2416.8 kcal B 109.7 g T 70.8 g W 351.3 g SFA 26.2 g Cukry 109.5 g Sól 5.9 g Błonnik 34.8 g | Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 70.0g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) papryka czerwona świeża 50.00g; 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; | Zupa brokułowa L/N 350.0g (7, 9) Surówka z białej kapusty z koperkiem P/C 150.0g (3, 10) Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym P/L/N (b.pieprz.) 200.0g (1, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1) cukinia pieczona W 100.00g; | Podplomyki bez cukru 30.00g; (1, 3) | Ryż w sosie pomidorowo- ziołowym z pieczonym filetem z kurczaka L/P 300.0g (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) |
| 4.3 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2149.6 kcal B 100.5 g T 60.9 g W 318.0 g SFA 19.9 g Cukry 79.6 g Sól 5.7 g Błonnik 40.7 g | Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 70.0g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona świeża 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) | Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) gruszka 100.00g; | Zupa brokułowa L/N 350.0g (7, 9) Surówka z białej kapusty z koperkiem P/C 150.0g (3, 10) Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym P/L/N (b.pieprz.) 200.0g (1, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1) cukinia pieczona W 100.00g; | Podplomyki bez cukru 30.00g; (1, 3) | Ryż brązowy w sosie pomidorowo- ziołowym z pieczonym filetem z kurczaka C 300.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; | Kanapka L/N z wedliną, masłem i pomidorem b/s 115.0g (1, 7) |
| 4.3 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2185.9 kcal B 107.9 g T 54.1 g W 333.1 g SFA 23.6 g Cukry 101.1 g Sól 7.6 g Błonnik 30.1 g | Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 70.0g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) kalafior gotowany W 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g; | jabłko pieczone 100.00g; | Zupa brokułowa L/N 350.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym P/L/N (b.pieprz.) 200.0g (1, 7, 9) Dyńia duszona z olejem W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) cukinia pieczona W 150.00g; | | Ryż w sosie pomidorowo- ziołowym z pieczonym filetem z kurczaka L/P 300.0g (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) |
| 4.3 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2111.1 kcal B 107.9 g T 45.9 g W 333.0 g SFA 18.2 g Cukry 101.1 g Sól 7.6 g Błonnik 30.1 g | Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 70.0g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) kalafior gotowany W 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) cukier, biały 5.00g; | jabłko pieczone 100.00g; | Zupa brokułowa L/N 350.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym P/L/N (b.pieprz.) 200.0g (1, 7, 9) Dyńia duszona z olejem W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) cukinia pieczona W 150.00g; | | Ryż w sosie pomidorowo- ziołowym z pieczonym filetem z kurczaka L/P 300.0g (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 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 2024-09-25

| | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSIŁEK NOCNY |
|--|--|---|--|--|---|---|
| 4.3 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2643.4 kcal B 135.1 g T 84.8 g W 351.2 g SFA 35.8 g Cukry 136.3 g Sól 11.0 g Błonnik 34.5 g | herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) ogórek 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) Połędwica drobiowa 40.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g; | sok wielowarzywny 300.00g; (9) śliwki świeże 100.00g; | Zupa jarzynowa L/N 350.0g (7, 9) Pulpety wieprzowo- wołowe 100.0g (1) Sos bazyliowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) ziemniaki, gotowane z solą 250.00g; Kompot owocowy 250.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) | sucharki 30.00g; (1) | herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 100.00g; (3) chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka szwagra 50.00g; pomidor czerwony 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g; | kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7) |
| 4.3 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2419.4 kcal B 111.2 g T 82.8 g W 327.9 g SFA 34.1 g Cukry 87.2 g Sól 11.3 g Błonnik 43.2 g | herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 50.00g; Połędwica drobiowa 40.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) | sok wielowarzywny 300.00g; (9) śliwki świeże 100.00g; | Zupa jarzynowa L/N 350.0g (7, 9) Pulpety wieprzowo- wołowe 100.0g (1) Sos bazyliowy C 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) ziemniaki, gotowane z solą 250.00g; Kompot owocowy 250.00g; 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 (1szt.por.) 100.00g; (3) szynka szwagra 50.00g; pomidor czerwony 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) | Kanapka C chleb graham, masło, ser twarogowy, pomidor 138.0g (1, 7) |
| 4.3 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2560.7 kcal B 137.5 g T 76.2 g W 345.1 g SFA 35.7 g Cukry 126.3 g Sól 9.5 g Błonnik 29.9 g | Marchew gotowana W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) Połędwica drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g; | banan 100.00g; | Zupa jarzynowa L/N 350.0g (7, 9) Pulpety wieprzowo- wołowe 100.0g (1) Sos bazyliowy P/L/N 80.0g (1, 7) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g ziemniaki, gotowane z solą 250.00g; Kompot owocowy 250.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) | | herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 130.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 100.00g; (3) cukinia pieczona W 100.00g; szynka szwagra 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g; | kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7) |
| 4.3 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2560.7 kcal B 137.5 g T 76.2 g W 345.1 g SFA 35.7 g Cukry 126.3 g Sól 9.5 g Błonnik 29.9 g | Marchew gotowana W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) Połędwica drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g; | banan 100.00g; | Zupa jarzynowa L/N 350.0g (7, 9) Pulpety wieprzowo- wołowe 100.0g (1) Sos bazyliowy P/L/N 80.0g (1, 7) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g ziemniaki, gotowane z solą 250.00g; Kompot owocowy 250.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) | | herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 130.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 100.00g; (3) cukinia pieczona W 100.00g; szynka szwagra 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g; | kefir, 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 -

| Czwartek 2024-09-26 | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSIŁEK NOCNY |
|--|---|---|---|--------------------------------------|--|---|
| 4.3 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2543.9 kcal B 126.2 g T 65.4 g W 383.4 g SFA 33.1 g Cukry 160.6 g Sól 8.5 g Błonnik 32.0 g | Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) papryka czerwona świeża 50.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g; | Kisiel owocowy 150.0g banan 100.00g; | Zupa koperkowa L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Sos boloński drobiowy duszony W 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1) ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7) | herbatniki 30.00g; (1, 6, 7) | herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka staropolska 50.00g; ogórek 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g; | serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7) |
| 4.3 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2235.0 kcal B 122.7 g T 55.1 g W 333.7 g SFA 27.4 g Cukry 105.0 g Sól 9.4 g Błonnik 40.1 g | Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) papryka czerwona świeża 50.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) | Kisiel owocowy bez cukru 150.0g grejpfrut 100.00g; | Zupa koperkowa L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Sos boloński drobiowy duszony W 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200.00g; (1) Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1) | serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7) | herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) szynka staropolska 50.00g; ogórek 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) | Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, sałata 98.0g (1, 7) |
| 4.3 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2533.6 kcal B 127.3 g T 65.9 g W 373.8 g SFA 33.2 g Cukry 146.9 g Sól 9.2 g Błonnik 27.7 g | Dynia duszona z olejem W 50.0g 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 koperkowa L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Sos boloński drobiowy duszony (b.piep./ost. przyp.) 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1) ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7) | | herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 130.00g; (1) kalańfior gotowany W 100.00g; szynka staropolska 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g; | serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7) |
| 4.3 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2458.8 kcal B 127.2 g T 57.6 g W 373.8 g SFA 27.7 g Cukry 146.8 g Sól 9.2 g Błonnik 27.7 g | Dynia duszona z olejem W 50.0g 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 koperkowa L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Sos boloński drobiowy duszony (b.piep./ost. przyp.) 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1) ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7) | | herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 130.00g; (1) kalańfior gotowany W 100.00g; szynka staropolska 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g; | serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7) |

Piątek 2024-09-27

| | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | POSIŁEK NOCNY |
|--|--|--|--|--------------------------------|--|---|
| 4.3 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2487.0 kcal B 100.4 g T 77.7 g W 367.6 g SFA 29.9 g Cukry 141.6 g Sól 8.7 g Błonnik 39.8 g | herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) cukinia pieczona W 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) pierś z indyka (wędlina) 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g; | Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jablko 100.00g; | Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos koperkowy P/L/N 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 biały, gotowany 200.00g; | Mus warzywno- owocowy W 100.0g | Salatka jarzynowa tradycyjna 200.0g (3, 7, 9, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) pomidor czerwony 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g; | sok wielowarzywny 300.00g; (9) |
| 4.3 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2440.2 kcal B 97.1 g T 89.0 g W 336.2 g SFA 35.9 g Cukry 97.7 g Sól 7.1 g Błonnik 48.0 g | herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) cukinia pieczona W 50.00g; pierś z indyka (wędlina) 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) | Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jablko 100.00g; | Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos koperkowy C 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 | Salatka jarzynowa tradycyjna 200.0g (3, 7, 9, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 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) |
| 4.3 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2073.7 kcal B 91.5 g T 46.8 g W 340.7 g SFA 23.1 g Cukry 119.3 g Sól 9.5 g Błonnik 34.7 g | herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 50.00g; pierś z indyka (wędlina) 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g; | jablko pieczone 100.00g; | Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos koperkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Mus warzywno- owocowy W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; | | Pietruszka gotowany z olejem W 100.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 130.00g; (1) 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) |
| 4.3 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 1998.9 kcal B 91.4 g T 38.6 g W 340.6 g SFA 17.6 g Cukry 119.3 g Sól 9.5 g Błonnik 34.7 g | herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 50.00g; pierś z indyka (wędlina) 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g; | jablko pieczone 100.00g; | Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos koperkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Mus warzywno- owocowy W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; | | Pietruszka gotowany z olejem W 100.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 130.00g; (1) 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 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 -