

Sobota 2025-02-22

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
2.7 ost PODSTAWOWA Razem E: 2838.7 kcal B 133.5 g T 100.7 g W 375.3 g SFA 45.4 g Cukry 117.1 g Sól 9.9 g Błonnik 42.2 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka szwagra 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g mandarynki 100.00g;	Gulasz wieprzowy W 200.0g (9) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Zupa pomidorowa P/C 300.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g;	bułeczki maślane 70.00g; (1, 7)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda 10.00g; (10) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
2.7 ostr Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2613.4 kcal B 136.2 g T 95.3 g W 328.0 g SFA 42.7 g Cukry 90.1 g Sól 9.9 g Błonnik 47.9 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) szynka szwagra 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g mandarynki 100.00g;	Zupa pomidorowa P/C 300.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy W 200.0g (9) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 100.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda 10.00g; (10)	Kanapka C chleb graham z serem twarogowym oraz roszonek 100.0g (1, 7)
2.7 ost ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2299.7 kcal B 123.4 g T 65.3 g W 322.7 g SFA 33.2 g Cukry 104.5 g Sól 9.1 g Błonnik 29.6 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) szynka szwagra 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa pomidorowa L/N 300.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy W 200.0g (9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g;		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;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
2.7 ost ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2299.7 kcal B 123.4 g T 65.3 g W 322.7 g SFA 33.2 g Cukry 104.5 g Sól 9.1 g Błonnik 29.6 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) szynka szwagra 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa pomidorowa L/N 300.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy W 200.0g (9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g;		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;	serek wiejski ziarnisty 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 2025-02-23

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>2.7 ost PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2899.4 kcal B 123.2 g T 93.1 g W 413.8 g SFA 32.8 g Cukry 167.5 g Sól 11.3 g Błonnik 39.8 g</p>	<p>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 białko (drobiowa) 40.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9) banan 100.00g;</p>	<p>Rosół 300.0g (9) Pieczeń z szynki (szt. mięsa) 100.0g Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka z olejem W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 250.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>	<p>biskvity 40.00g; (1, 3)</p>	<p>Salatka jarzynowa P/C 199.9g (3, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ricotta 35.00g; (7) sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>
<p>2.7 ostr Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2774.8 kcal B 120.7 g T 107.3 g W 353.4 g SFA 39.5 g Cukry 95.6 g Sól 12.0 g Błonnik 44.4 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; szynka białko (drobiowa) 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9) kiwi 100.00g;</p>	<p>Sos pietruszkowy C 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka z olejem W 150.0g Rosół 300.0g (9) Pieczeń z szynki (szt. mięsa) 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; Skyr naturalny 140.00g; (7) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>	<p>wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)</p>	<p>Salatka jarzynowa P/C 199.9g (3, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ricotta 35.00g; (7) sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)</p>
<p>2.7 ost ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2387.0 kcal B 130.2 g T 61.8 g W 340.9 g SFA 30.8 g Cukry 143.3 g Sól 8.4 g Błonnik 28.6 g</p>	<p>Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka białko (drobiowa) 40.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Pieczeń z szynki (szt. mięsa) 100.0g Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Rosół 300.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>		<p>Pasta rybna z pieczonej ryby L/N (dorsz) 120.0g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) ricotta 35.00g; (7) sałata lodowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>
<p>2.7 ost ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2387.0 kcal B 130.2 g T 61.8 g W 340.9 g SFA 30.8 g Cukry 143.3 g Sól 8.4 g Błonnik 28.6 g</p>	<p>Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka białko (drobiowa) 40.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Pieczeń z szynki (szt. mięsa) 100.0g Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Rosół 300.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>		<p>Pasta rybna z pieczonej ryby L/N (dorsz) 120.0g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) ricotta 35.00g; (7) sałata lodowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) 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 -

Poniedziałek 2025-02-24

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
2.7 ost PODSTAWOWA Razem E: 2834.0 kcal B 143.1 g T 100.4 g W 360.6 g SFA 46.6 g Cukry 138.9 g Sól 8.5 g Błonnik 26.8 g	kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) Polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	galaretka owocowa, na wodzie 150.00g; gruszka 100.00g;	Żurek 350.0g (1, 7, 9, 10, 12) Sos potrawkowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1) filety z kurczaka pieczony 100.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; ser, gouda tłusty 60.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Skyr naturalny 140.00g; (7)
2.7 ostr Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2623.6 kcal B 128.3 g T 92.2 g W 347.0 g SFA 40.7 g Cukry 89.7 g Sól 8.0 g Błonnik 41.8 g	kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) Polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g gruszka 100.00g;	Zupa szpinakowa L/N 350.0g (7, 9) Sos potrawkowy C 80.0g (1, 7, 9) Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1) filety z kurczaka pieczony 100.00g; Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; ser, gouda tłusty 60.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb razowy, masło, wędlina, roszponka 125.0g (1, 7)
2.7 ost ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2658.7 kcal B 128.5 g T 73.1 g W 388.4 g SFA 39.1 g Cukry 128.5 g Sól 9.4 g Błonnik 34.2 g	Bukiet warzyw gotowanych W 90.0g kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) Polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa szpinakowa L/N 350.0g (7, 9) Sos potrawkowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Pietruszka gotowany z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) filety z kurczaka pieczony 100.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Skyr naturalny 140.00g; (7)
2.7 ost ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2583.9 kcal B 128.4 g T 64.8 g W 388.3 g SFA 33.6 g Cukry 128.5 g Sól 9.4 g Błonnik 34.2 g	Bukiet warzyw gotowanych W 90.0g kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) Polędwica drobiowa 40.00g; cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa szpinakowa L/N 350.0g (7, 9) Sos potrawkowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Pietruszka gotowany z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) filety z kurczaka pieczony 100.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Skyr naturalny 140.00g; (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 -

Wtorek 2025-02-25

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
2.7 ost PODSTAWOWA Razem E: 3017,6 kcal B 116.4 g T 113.6 g W 410.8 g SFA 48.9 g Cukry 150.9 g Sól 12.1 g Błonnik 40.8 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek kiszony 90.00g; hummus klasyczny 70.00g; (11) chleb graham 50.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jablko 100.00g;	Pulpety drobiowo- wieprzowe 100.0g (1, 3) Sos koperkowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Koktajl truskawkowy W 250.0g (7) Zupa barszcz czerwony P/C 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 250.00g;	wafle ryżowe wielozłazniste 30.00g; (11)	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; pasztet pieczony P/C 70.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok z buraka 300.00g;
2.7 ostr Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2746.8 kcal B 113.5 g T 103.6 g W 360.6 g SFA 42.3 g Cukry 101.5 g Sól 10.8 g Błonnik 44.0 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek kiszony 90.00g; hummus klasyczny 70.00g; (11) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jablko 100.00g;	Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Koktajl truskawkowy W (b.słodz.) 250.0g (7) Zupa barszcz czerwony P/C 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowo- wieprzowe 100.0g (1, 3) Sos koperkowy P/C 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	wafle ryżowe wielozłazniste 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; pasztet pieczony P/C 70.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham, masło, ser twarogowy, pomidor 138.0g (1, 7)
2.7 ost ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2374.4 kcal B 113.2 g T 69.8 g W 349.6 g SFA 34.5 g Cukry 140.1 g Sól 11.1 g Błonnik 32.3 g	Dynia duszona z olejem W 90.0g 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 drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Zupa barszcz czerwony L/N 350.0g (7, 9) Koktajl truskawkowy W 250.0g (7) Pulpety drobiowo- wieprzowe 100.0g (1, 3) Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 150.00g;		Brokuły gotowane W 90.0g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok z buraka 300.00g;
2.7 ost ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2300.3 kcal B 111.4 g T 62.3 g W 349.6 g SFA 28.0 g Cukry 140.0 g Sól 11.7 g Błonnik 32.4 g	Dynia duszona z olejem W 90.0g 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 drobiowa 40.00g; cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Koktajl truskawkowy W 250.0g (7) Zupa barszcz czerwony L/N 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowo- wieprzowe 100.0g (1, 3) Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 150.00g;		Brokuły gotowane W 90.0g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok z buraka 300.00g;

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 2025-02-26

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
2.7 ost PODSTAWOWA Razem E: 2591.9 kcal B 90.7 g T 70.3 g W 419.2 g SFA 24.9 g Cukry 162.0 g Sól 6.2 g Błonnik 38.3 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 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;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g banan 100.00g;	Sos pomidorowy P/C 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Pieczeń wołowo- wieprzowa W 100.0g Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Krupnik jęczmienny L/N 350.00g; (1, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 250.00g;	herbatniki 40.00g; (1, 6, 7)	Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i cynamonem L/N 350.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)
2.7 ostr Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2431.6 kcal B 116.9 g T 89.3 g W 313.8 g SFA 33.6 g Cukry 91.5 g Sól 11.3 g Błonnik 43.3 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ogórek 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g kiwi 100.00g;	Pieczeń wołowo- wieprzowa W 100.0g Sos pomidorowy P/C 80.0g (1, 7, 9) Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Krupnik jęczmienny L/N 350.00g; (1, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	Pełnoziarnista zapiekanka ryżowa ze szpinakiem i serem P/C 350.0g (3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C chleb razowy, masło, wędlina, roszponka 135.0g (1, 7)
2.7 ost ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2143.7 kcal B 85.7 g T 42.3 g W 372.6 g SFA 20.1 g Cukry 143.2 g Sól 5.5 g Błonnik 32.9 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Sos pomidorowy L/N 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Marchew gotowana W 150.0g Pieczeń drobiowo- wieprzowa L/N (b.pieprz.) 101.0g Krupnik jęczmienny L/N 350.00g; (1, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;		Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i cynamonem L/N 350.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)
2.7 ost ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2068.9 kcal B 85.6 g T 34.0 g W 372.5 g SFA 14.6 g Cukry 143.1 g Sól 5.5 g Błonnik 32.9 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Pieczeń drobiowo- wieprzowa L/N (b.pieprz.) 101.0g Sos pomidorowy L/N 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Marchew gotowana W 150.0g Krupnik jęczmienny L/N 350.00g; (1, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;		Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i cynamonem L/N 350.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - lubin i produkty pochodne, 14 -

Czwartek 2025-02-27

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>2.7 ost PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2590.8 kcal B 117.5 g T 86.6 g W 354.6 g SFA 40.5 g Cukry 110.5 g Sól 8.1 g Błonnik 35.0 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>papryka czerwona świeża 90.00g;</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>szynka wieprzowa 40.00g;</p> <p>serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kisiel owocowy 150.0g</p> <p>gruszka 100.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa P/C 350.0g (7, 9)</p> <p>Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g</p> <p>Surówka wielowarzywna P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Chalka z kruszonką 40.0g (1, 3, 7)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>	<p>chrupki kukurydziane 40.00g;</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g;</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>szynka drobiowa 50.00g;</p> <p>mozzarella 35.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>maślanka naturalna W 200.00g; (7)</p>
<p>2.7 ostr Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2388.9 kcal B 115.9 g T 78.3 g W 324.5 g SFA 34.2 g Cukry 84.6 g Sól 8.6 g Błonnik 42.6 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 90.00g;</p> <p>szynka gotowana wieprzowa 40.00g;</p> <p>serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kisiel owocowy bez cukru 150.0g</p> <p>gruszka 100.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa P/C 350.0g (7, 9)</p> <p>Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g</p> <p>Surówka wielowarzywna P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p> <p>wafle ryżowe wielozłaziste 30.00g; (11)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1)</p> <p>pomidor czerwony 90.00g;</p> <p>szynka drobiowa 50.00g;</p> <p>mozzarella 35.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C z serem twarogowym oraz ogórkiem 125.0g (1, 7)</p>
<p>2.7 ost ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2453.0 kcal B 115.6 g T 77.7 g W 336.3 g SFA 38.0 g Cukry 113.3 g Sól 10.4 g Błonnik 26.0 g</p>	<p>Bukiet warzyw gotowanych W 90.0g</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>szynka gotowana wieprzowa 40.00g;</p> <p>serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa L/N 350.0g (7, 9)</p> <p>Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g</p> <p>Dynia duszona z olejem W 150.0g</p> <p>Chalka z kruszonką 40.0g (1, 3, 7)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>pomidor b/s czerwony 90.00g;</p> <p>szynka drobiowa 50.00g;</p> <p>mozzarella 35.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>maślanka naturalna W 200.00g; (7)</p>
<p>2.7 ost ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2378.2 kcal B 115.6 g T 69.5 g W 336.2 g SFA 32.6 g Cukry 113.2 g Sól 10.4 g Błonnik 26.0 g</p>	<p>Bukiet warzyw gotowanych W 90.0g</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>szynka gotowana wieprzowa 40.00g;</p> <p>serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa L/N 350.0g (7, 9)</p> <p>Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g</p> <p>Dynia duszona z olejem W 150.0g</p> <p>Chalka z kruszonką 40.0g (1, 3, 7)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>pomidor b/s czerwony 90.00g;</p> <p>szynka drobiowa 50.00g;</p> <p>mozzarella 35.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>maślanka naturalna W 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 -

Piątek 2025-02-28

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
2.7 ost PODSTAWOWA Razem E: 2582.0 kcal B 104.7 g T 88.2 g W 364.4 g SFA 30.4 g Cukry 120.1 g Sól 8.8 g Błonnik 41.5 g	Pasta drobiowa z warzywami L/N 70.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7) majonez 10.00g; (3, 10) cukier, biały 5.00g;	sok pomidorowy 300.00g; pomarańcza 100.00g;	Pulpety rybne (b.pieprz.) (dorsz, łosoś) 100.0g (3, 4) Sos warzywny (włoszczyzna) P/L/N 80.0g (1, 9) Surówka z selera z jabłkiem P/C 150.0g (3, 9, 10) Zupa kapuśniak P/C 350.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 100.00g;	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	Salatka ziemniaczana z kurczakiem, cukinią i groszkiem w sosie jogurtowo-ziolowym L/N (b.piep.) 150.0g (3, 7, 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 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g
2.7 ostr Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2543.9 kcal B 111.2 g T 88.1 g W 352.2 g SFA 29.2 g Cukry 92.2 g Sól 9.9 g Błonnik 51.8 g	Pasta drobiowa z warzywami L/N 70.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ogórek 90.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7) majonez 10.00g; (3, 10)	sok pomidorowy 300.00g; pomarańcza 100.00g;	Sos warzywny (włoszczyzna) C 80.0g (1, 9) Surówka z selera z jabłkiem P/C 150.0g (3, 9, 10) Zupa kapuśniak P/C 350.0g (9) Pulpety rybne (b.pieprz.) (dorsz, łosoś) 100.0g (3, 4) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 100.00g;	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	Salatka ziemniaczana z kurczakiem, cukinią i groszkiem w sosie jogurtowo-ziolowym L/N (b.piep.) 150.0g (3, 7, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; ser, gouda tłusty 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
2.7 ost ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2254.4 kcal B 103.8 g T 61.8 g W 340.2 g SFA 25.6 g Cukry 109.5 g Sól 8.2 g Błonnik 35.6 g	Pasta drobiowa z warzywami L/N 70.0g (9) 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) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Sos warzywny (włoszczyzna) P/L/N 80.0g (1, 9) Pietruszka gotowany z olejem W 100.0g Pulpety rybne (b.pieprz.) (dorsz, łosoś) 100.0g (3, 4) Zupa koperkowa L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g;		Salatka ziemniaczana z kurczakiem, cukinią i groszkiem w sosie jogurtowo-ziolowym L/N (b.piep.) 150.0g (3, 7, 10) Brokuły gotowane 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;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g
2.7 ost ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2162.1 kcal B 100.2 g T 52.3 g W 342.4 g SFA 20.9 g Cukry 109.5 g Sól 8.2 g Błonnik 35.6 g	Pasta drobiowa z warzywami L/N 70.0g (9) 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) ricotta 35.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Zupa koperkowa L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Pulpety rybne (b.pieprz.) (dorsz, łosoś) 100.0g (3, 4) Sos warzywny (włoszczyzna) P/L/N 80.0g (1, 9) Pietruszka gotowany z olejem W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g;		Salatka ziemniaczana z kurczakiem, cukinią i groszkiem w sosie jogurtowo-ziolowym L/N (b.piep.) 150.0g (3, 7, 10) Brokuły gotowane 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;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g

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 -