

Sobota 2025-03-22

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
6.7 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2503.1 kcal B 92.4 g T 86.8 g W 356.0 g SFA 41.9 g Cukry 122.4 g Sól 6.4 g Błonnik 33.1 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) rzodkiewka 90.00g; ser, gouda tłusty 60.00g; (7) bułki grahamki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g pomarańcza 100.00g;	Surówka z pekińskiej kapusty z brzoskwinia i olejem 150.0g Naleśniki z twarogiem P/L (2szt.por.) 150.0g (1, 3, 7) Zupa pomidorowa P/C 300.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)	chrupki kukurydziane 40.00g;	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
6.7 ostr Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2496.8 kcal B 100.5 g T 92.6 g W 339.0 g SFA 39.6 g Cukry 82.8 g Sól 9.3 g Błonnik 45.6 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) rzodkiewka 90.00g; ser, gouda tłusty 60.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g pomarańcza 100.00g;	Zupa pomidorowa P/C 300.0g (7, 9) Pełnoziarniste naleśniki z ze szpinakiem i fetą (2szt.) 300.0g (1, 3, 7) Surówka z pekińskiej kapusty z brzoskwinia i olejem 150.0g Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 100.00g; (1) Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
6.7 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2517.5 kcal B 92.7 g T 75.2 g W 382.7 g SFA 38.4 g Cukry 141.4 g Sól 7.5 g Błonnik 23.8 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Dynia duszona z olejem W 150.0g Naleśniki z twarogiem P/L (2szt.por.) 300.0g (1, 3, 7) Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
6.7 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2517.5 kcal B 92.7 g T 75.2 g W 382.7 g SFA 38.4 g Cukry 141.4 g Sól 7.5 g Błonnik 23.8 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Dynia duszona z olejem W 150.0g Naleśniki z twarogiem P/L (2szt.por.) 300.0g (1, 3, 7) Zupa pomidorowa L/N 300.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; ricotta 35.00g; (7) 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 -

Niedziela 2025-03-23

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
6.7 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2528.3 kcal B 134.0 g T 75.6 g W 353.0 g SFA 30.9 g Cukry 132.5 g Sól 8.4 g Błonnik 38.5 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g gruszka 100.00g;	Rosół 300.0g (9) Pulpety drobiowo- wieprzowe 100.0g (1, 3) Sos brokułowy C 80.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza gryczana gotowana 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g;	biszkopty 30.00g; (1, 3)	Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 50.0g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
6.7 ostr Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2321.6 kcal B 122.5 g T 67.3 g W 332.3 g SFA 24.7 g Cukry 95.4 g Sól 10.9 g Błonnik 49.5 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; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) szynka eksportowa drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g gruszka 100.00g;	Rosół 300.0g (9) Pulpety drobiowo- wieprzowe 100.0g (1, 3) Sos brokułowy C 80.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza gryczana gotowana 200.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 100.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 50.0g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, sałata 115.0g (1, 7)
6.7 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2464.5 kcal B 135.7 g T 66.0 g W 348.7 g SFA 30.3 g Cukry 129.9 g Sól 10.1 g Błonnik 34.7 g	Pietruszka gotowany z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Pulpety drobiowo- wieprzowe 100.0g (1, 3) Rosół 300.0g (9) Sos brokułowy L/N 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) kalafior gotowany W 150.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) cukinia pieczona W 100.00g;		Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 50.0g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
6.7 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2464.5 kcal B 135.7 g T 66.0 g W 348.7 g SFA 30.3 g Cukry 129.9 g Sól 10.1 g Błonnik 34.7 g	Pietruszka gotowany z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Rosół 300.0g (9) Pulpety drobiowo- wieprzowe 100.0g (1, 3) Sos brokułowy L/N 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) kalafior gotowany W 150.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) cukinia pieczona W 100.00g;		Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 50.0g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)

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

Poniedziałek 2025-03-24	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>6.7 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2918.7 kcal B 106.5 g T 124.4 g W 362.2 g SFA 48.5 g Cukry 121.1 g Sól 11.2 g Błonnik 40.3 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) hummus klasyczny 50.00g; (11) szynka gotowana drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Budyń śmietankowy (b.słodz.) 150.0g (7) jablko 100.00g;</p>	<p>Zupa brokułowa 350.0g (7, 9) Potrawka drobiowa P/C 200.0g (1, 7, 9) Fasolka szparagowa zielona gotowana z olejem 100.0g Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>	<p>Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; parówki z szynki 80.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) musztarda 10.00g; (10) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>
<p>6.7 ostr Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2844.1 kcal B 112.3 g T 122.2 g W 344.5 g SFA 46.9 g Cukry 87.6 g Sól 9.4 g Błonnik 43.8 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; hummus klasyczny 50.00g; (11) szynka gotowana drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Budyń śmietankowy (b.słodz.) 150.0g (7) jablko 100.00g;</p>	<p>Zupa brokułowa 350.0g (7, 9) Fasolka szparagowa zielona gotowana z olejem 100.0g Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Potrawka drobiowa P/C 200.0g (1, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>	<p>Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; parówki z szynki 80.00g; mozzarella 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>6.7 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2264.2 kcal B 104.7 g T 64.3 g W 335.3 g SFA 32.4 g Cukry 114.5 g Sól 11.4 g Błonnik 35.5 g</p>	<p>Marchew gotowana W 90.0g kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka gotowana drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jablko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa brokułowa 350.0g (7, 9) Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Dynia duszona z olejem W 150.0g Warzywa gotowane bukiet W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>
<p>6.7 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2264.2 kcal B 104.7 g T 64.3 g W 335.3 g SFA 32.4 g Cukry 114.5 g Sól 11.4 g Błonnik 35.5 g</p>	<p>Marchew gotowana W 90.0g kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka gotowana drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jablko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa brokułowa 350.0g (7, 9) Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Dynia duszona z olejem W 150.0g Warzywa gotowane bukiet W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>

Wtorek 2025-03-25

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
6.7 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2850.3 kcal B 136.1 g T 77.3 g W 432.0 g SFA 28.5 g Cukry 155.7 g Sól 6.8 g Błonnik 33.9 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 50.0g (7) 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 graham 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) majonez 10.00g; (3, 10) cukier, biały 5.00g;	galaretka owocowa, na wodzie 150.00g; banan 100.00g;	Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Schab duszony W 101.0g Sos potrawkowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Surówka z selera z jabłkiem P/C 150.0g (3, 9, 10) Koktajl truskawkowy W 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; kopytka (bez okraszy) 200.00g; (1, 3)	herbatniki 30.00g; (1, 6, 7)	Ryż z sosem szpinakowym z pieczonym kurczakiem P/L/N 300.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i sałatą 115.0g (1, 7)
6.7 ostr Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2467.9 kcal B 128.4 g T 74.5 g W 340.9 g SFA 28.0 g Cukry 98.5 g Sól 7.8 g Błonnik 43.4 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 50.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) bulki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) majonez 10.00g; (3, 10)	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7) kiwi 100.00g;	Schab duszony W 101.0g Sos potrawkowy C 80.0g (1, 7, 9) Surówka z selera z jabłkiem P/C 150.0g (3, 9, 10) Koktajl truskawkowy W (b.słodz.) 250.0g (7) Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	wafle ryżowe wielozłaziste 30.00g; (11)	Ryż brązowy z sosem szpinakowym z pieczonym kurczakiem C 300.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C chleb graham z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
6.7 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2381.2 kcal B 130.1 g T 52.0 g W 373.7 g SFA 25.7 g Cukry 116.0 g Sól 6.4 g Błonnik 28.8 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 50.0g (7) Brokuły gotowane W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Schab duszony W 101.0g Sos potrawkowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Koktajl truskawkowy W 250.0g (7) Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Kompot owocowy 250.00g; kopytka (bez okraszy) 200.00g; (1, 3) cukinia pieczona W 150.00g;		Ryż z sosem szpinakowym z pieczonym kurczakiem P/L/N 300.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)
6.7 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2360.4 kcal B 131.2 g T 49.3 g W 373.4 g SFA 24.8 g Cukry 116.0 g Sól 7.0 g Błonnik 28.8 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 50.0g (7) Brokuły gotowane W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka staropolska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Schab duszony W 101.0g Sos potrawkowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Koktajl truskawkowy W 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; kopytka (bez okraszy) 200.00g; (1, 3) cukinia pieczona W 150.00g;		Ryż z sosem szpinakowym z pieczonym kurczakiem P/L/N 300.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (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 2025-03-26

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
6.7 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2717.4 kcal B 120.1 g T 97.4 g W 361.8 g SFA 40.5 g Cukry 133.2 g Sól 12.5 g Błonnik 46.2 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek kiszony 90.00g; paszтет pieczony P/C 70.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy (b.słodz.) 150.0g (7) mandarynki 100.00g;	Sos serowo- ziołowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka colesław P/C 150.0g (3, 10) Marchew gotowana W 100.0g Zupa ogórkowa P/C 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; filety z kurczaka pieczony 100.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	Salatka jarzynowa tradycyjna 200.0g (3, 7, 9, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) szynka białko (drobiowa) 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Jogurt pitny z płatkami owsianymi owocowy produkt 250.00g; (1, 7)
6.7 ostr Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2587.4 kcal B 117.6 g T 95.5 g W 337.3 g SFA 39.3 g Cukry 93.2 g Sól 13.2 g Błonnik 48.2 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek kiszony 90.00g; paszтет pieczony P/C 70.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy (b.słodz.) 150.0g (7) mandarynki 100.00g;	Sos serowo- ziołowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka colesław P/C 150.0g (3, 10) Zupa ogórkowa P/C 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; filety z kurczaka pieczony 100.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	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 90.00g; szynka białko (drobiowa) 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham z serem, masłem i salata 80.0g (1, 7)
6.7 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2322.5 kcal B 101.7 g T 54.9 g W 372.9 g SFA 26.6 g Cukry 126.9 g Sól 7.7 g Błonnik 33.5 g	Pasta drobiowa z warzywami na oleju L/N 70.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa dyniowa L/N 349.9g (7, 9) Sos bazyliowy L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; filety z kurczaka pieczony 100.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka białko (drobiowa) 50.00g; miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Jogurt pitny z płatkami owsianymi owocowy produkt 250.00g; (1, 7)
6.7 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2322.5 kcal B 101.7 g T 54.9 g W 372.9 g SFA 26.6 g Cukry 126.9 g Sól 7.7 g Błonnik 33.5 g	Pasta drobiowa z warzywami na oleju L/N 70.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa dyniowa L/N 349.9g (7, 9) Sos bazyliowy L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; filety z kurczaka pieczony 100.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka białko (drobiowa) 50.00g; miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Jogurt pitny z płatkami owsianymi owocowy produkt 250.00g; (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 -

Czwartek 2025-03-27

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
6.7 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2924.9 kcal B 160.2 g T 95.0 g W 382.7 g SFA 43.3 g Cukry 145.5 g Sól 7.9 g Blonnik 40.4 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) bulki grahamki 50.00g; (1) szynka gotowana wieprzowa 40.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g jabłko 100.00g;	Zupa kapuśniak P/C 350.0g (9) Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; makaron spaghetti z mąki pszennej gotowany 200.00g; (1) serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)	sucharki 30.00g; (1)	Jajecznicza z 2 jaj P/C/L 120.0g (3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Skyr naturalny 140.00g; (7)
6.7 ostr Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2589.5 kcal B 130.4 g T 87.5 g W 347.3 g SFA 38.8 g Cukry 112.9 g Sól 9.7 g Blonnik 50.0 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; bulki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka gotowana wieprzowa 40.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g jabłko 100.00g;	Zupa kapuśniak P/C 350.0g (9) Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; makaron spaghetti z mąki pszennej pełnoziarnistej, gotowany 200.00g; (1) kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	sok pomidorowy 300.00g;	Jajecznicza z 2 jaj P/C/L 120.0g (3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham z serem twarogowym oraz roszponka 100.0g (1, 7)
6.7 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2810.7 kcal B 154.4 g T 93.5 g W 356.5 g SFA 43.1 g Cukry 139.5 g Sól 8.0 g Blonnik 31.3 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) szynka gotowana wieprzowa 40.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Zupa koperkowa L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; makaron spaghetti z mąki pszennej gotowany 200.00g; (1) serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Dynia duszona z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Skyr naturalny 140.00g; (7)
6.7 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2812.0 kcal B 151.1 g T 95.1 g W 356.8 g SFA 40.9 g Cukry 139.5 g Sól 9.2 g Blonnik 31.5 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) szynka gotowana wieprzowa 40.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Zupa koperkowa L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; makaron spaghetti z mąki pszennej gotowany 200.00g; (1) serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Dynia duszona z olejem W 90.0g Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju L/N (b.pieprz.) 100.0g (3) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Skyr naturalny 140.00g; (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 -

Piątek 2025-03-28

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>6.7 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2665.6 kcal B 130.7 g T 75.6 g W 385.5 g SFA 33.6 g Cukry 122.3 g Sól 9.7 g Błonnik 40.2 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) rzodkiewka 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) miód pszczeni (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g banan 100.00g;</p>	<p>Pulpety rybne (b.pieprz.) (dorsz, łosoś) 100.0g (3, 4) Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Zupa fasolowa P/C 350.0g (7, 9) Brokuły gotowane W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g;</p>	<p>wafle ryżowe wielozłazmiste 30.00g; (11)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) Połędwica drobiowa 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>
<p>6.7 ostr Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2415.1 kcal B 117.2 g T 71.6 g W 350.2 g SFA 29.0 g Cukry 82.3 g Sól 9.8 g Błonnik 53.5 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) rzodkiewka 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) szynka szwagra 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g kiwi 100.00g;</p>	<p>Pulpety rybne (b.pieprz.) (dorsz, łosoś) 100.0g (3, 4) Sos pomidorowy C 80.0g (1, 7, 9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Zupa fasolowa P/C 350.0g (7, 9) Brokuły gotowane W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g;</p>	<p>wafle ryżowe wielozłazmiste 30.00g; (11)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; Połędwica drobiowa 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb razowy, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)</p>
<p>6.7 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2262.7 kcal B 118.0 g T 56.7 g W 340.2 g SFA 29.3 g Cukry 116.1 g Sól 9.0 g Błonnik 34.5 g</p>	<p>Marchew gotowana W 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) miód pszczeni (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa selerowa L/N 350.0g (7, 9) Pulpety rybne (b.pieprz.) (dorsz, łosoś) 100.0g (3, 4) Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Brokuły gotowane W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; kalafior gotowany W 150.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; Połędwica drobiowa 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>6.7 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2262.7 kcal B 118.0 g T 56.7 g W 340.2 g SFA 29.3 g Cukry 116.1 g Sól 9.0 g Błonnik 34.5 g</p>	<p>Marchew gotowana W 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) miód pszczeni (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa selerowa L/N 350.0g (7, 9) Pulpety rybne (b.pieprz.) (dorsz, łosoś) 100.0g (3, 4) Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Brokuły gotowane W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; kalafior gotowany W 150.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; Połędwica drobiowa 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 -