

Sobota 2024-06-22

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
3 ostr- PODSTAWOWA Razem E: 2889.5 kcal B 123.7 g T 104.1 g W 384.1 g SFA 41.0 g Cukry 140.7 g Sól 9.0 g Błonnik 49.8 g	Humus brokułowo- serowy P/C 120.0g (3, 7, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) rzodkiewka 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus owocowy W 150.0g nektarynka 90.00g;	Zupa fasolowa P/C 350.0g (7, 9) Potrawka drobiowa P/C 200.0g (1, 7, 9) Buraczki z cebulką 150.0g Surówka z marchewki i jabłka P/C 100.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perlowa, gotowana 200.00g; (1)	Podplomyki z cukrem 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 70.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 150.00g; (7) orzechy włoskie 20.00g; (8)
3 ostr- Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2541.1 kcal B 112.8 g T 94.9 g W 334.9 g SFA 41.1 g Cukry 86.4 g Sól 9.1 g Błonnik 59.9 g	Humus brokułowo- serowy P/C 120.0g (3, 7, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) rzodkiewka 90.00g; ser topiony 25.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Mus warzywny W 150.0g nektarynka 90.00g;	Zupa fasolowa P/C 350.0g (7, 9) Potrawka drobiowa P/C 200.0g (1, 7, 9) Buraczki z cebulką 150.0g Surówka z marchewki i jabłka P/C 100.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1)	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 70.00g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
3 ostr- ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2248.1 kcal B 99.0 g T 54.7 g W 358.1 g SFA 24.8 g Cukry 125.3 g Sól 9.0 g Błonnik 39.5 g	Pasta jajeczno-brokułowa L/N 120.0g (3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; dżem owocowy 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa krem pomidorowa W 350.0g (7, 9) Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Bukiet warzyw gotowanych W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perlowa, gotowana 200.00g; (1) Grzanki pszenne 20.00g; (1)		Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 70.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)
3 ostr- NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2189.9 kcal B 97.4 g T 48.5 g W 358.5 g SFA 22.8 g Cukry 128.5 g Sól 9.3 g Błonnik 38.2 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; dżem owocowy 25.00g; cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa krem pomidorowa W 350.0g (7, 9) Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Bukiet warzyw gotowanych W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perlowa, gotowana 200.00g; (1) Grzanki pszenne 20.00g; (1)		Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 70.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)

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

Niedziela 2024-06-23

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
3 ostr- PODSTAWOWA Razem E: 2765.9 kcal B 111.9 g T 100.8 g W 388.3 g SFA 37.3 g Cukry 137.4 g Sól 10.7 g Błonnik 41.9 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy W 150.0g (7) jabłko pieczone 100.00g;	Rosół 350.0g (9) Pieczeń drobiowo- wieprzowa z papryką P/C 100.0g Sos pomidorowy P/C 80.0g (1, 7, 9) Surówka wielowarzywna P/C 150.0g (3, 10) Kocktajl gruszkowy P 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 50.00g; (1)	chrupki kukurydziane 20.00g;	Salatka jarzynowa P/C 200.0g (3, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek 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;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
3 ostr- Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2857.6 kcal B 121.1 g T 101.3 g W 389.3 g SFA 36.4 g Cukry 103.9 g Sól 9.7 g Błonnik 47.8 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; szynka drobiowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jabłko 100.00g;	Rosół 350.0g (9) Pieczeń drobiowo- wieprzowa z papryką P/C 100.0g Surówka wielowarzywna P/C 150.0g (3, 10) Sos pomidorowy P/C 80.0g (1, 7, 9) Kocktajl gruszkowy C/P (b.cukru) 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty 50.00g; (1)	wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)	Salatka jarzynowa P/C 200.0g (3, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; ser, gouda tłusty 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
3 ostr- ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2267.5 kcal B 120.1 g T 59.7 g W 332.5 g SFA 26.8 g Cukry 125.0 g Sól 12.0 g Błonnik 34.9 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	Rosół 350.0g (9) Pieczeń drobiowo- wieprzowa L/N 101.0g Dynia duszona z olejem W 150.0g Sos pomidorowy L/N 80.0g (1, 7, 9) sok wielowarzywny 300.00g; (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 50.00g; (1)		Salatka makaronowa z gotowanym brokulem, marchewką i pietruszką oraz sos jogurtowo- koperkowy L/N 350.0g (1, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 150.00g; (7)
3 ostr- NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2267.5 kcal B 120.1 g T 59.7 g W 332.5 g SFA 26.8 g Cukry 125.0 g Sól 12.0 g Błonnik 34.9 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	Rosół 350.0g (9) Pieczeń drobiowo- wieprzowa L/N 101.0g Dynia duszona z olejem W 150.0g Sos pomidorowy L/N 80.0g (1, 7, 9) sok wielowarzywny 300.00g; (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 50.00g; (1)		Salatka makaronowa z gotowanym brokulem, marchewką i pietruszką oraz sos jogurtowo- koperkowy L/N 350.0g (1, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 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 -

Poniedziałek 2024-06-24	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
3 ostr- PODSTAWOWA Razem E: 2619.1 kcal B 120.8 g T 91.8 g W 350.7 g SFA 32.1 g Cukry 136.7 g Sól 7.1 g Blonnik 40.8 g	Twarożek buraczany P/C 120.0g (7, 12) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) rzodkiewka 90.00g; kajzerki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) miód pszczeli 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g gruszka 120.00g;	Zupa porowa P/C 350.0g (7, 9) kotlet ziemniaczano- pieczarkowy P/C 200.0g (1, 7) Sos cebulowo- pietruszkowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)	sok pomidorowy 300.00g;	Salatka ryżowa (brązowy) z ogórkiem, selerem i kurczakiem P/C 350.0g (3, 7, 9, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
3 ostr- Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2441.4 kcal B 104.3 g T 99.0 g W 310.2 g SFA 34.5 g Cukry 100.7 g Sól 7.4 g Blonnik 53.8 g	Twarożek buraczany P/C 120.0g (7, 12) kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) rzodkiewka 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g gruszka 120.00g;	Zupa porowa P/C 350.0g (7, 9) kotlet ziemniaczano- pieczarkowy P/C 200.0g (1, 7) Sos cebulowo- pietruszkowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Panna cotta z truskawkami i chia C/P (b.cukru) 150.0g (7) Kompot owocowy 250.00g;	sok pomidorowy 300.00g;	Salatka ryżowa (brązowy) z ogórkiem, selerem i kurczakiem P/C 350.0g (3, 7, 9, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
3 ostr- ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2741.0 kcal B 154.9 g T 71.9 g W 392.7 g SFA 36.1 g Cukry 143.0 g Sól 8.8 g Blonnik 34.9 g	Twarożek buraczany L/N 120.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) miód pszczeli 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa krem z zielonych warzyw W 350.0g (1, 6, 7, 9) Pierogi z twarogiem L/N 300.0g (1, 3, 7) Sos jogurtowo- owocowy W 80.0g (7) Marchew gotowana W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) Grzanki pszenne 20.00g; (1)		Salatka ryżowa z gotowaną dynią, pietruszką, selerem i kurczakiem na jogurcie L/N 350.0g (7, 9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N z serem twarogowym oraz pomidorem b/s 125.0g (1, 7)
3 ostr- NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2669.6 kcal B 152.9 g T 63.5 g W 395.6 g SFA 29.9 g Cukry 140.9 g Sól 9.5 g Blonnik 34.8 g	Twarożek buraczany L/N 120.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) miód pszczeli 25.00g; cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa krem z zielonych warzyw W 350.0g (1, 6, 7, 9) Pierogi z twarogiem L/N 300.0g (1, 3, 7) Sos jogurtowo- owocowy W 80.0g (7) Marchew gotowana W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) Grzanki pszenne 20.00g; (1)		Salatka ryżowa z gotowaną dynią, pietruszką, selerem i kurczakiem na jogurcie L/N 350.0g (7, 9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L wędlina 93.0g (1, 7)

Wtorek 2024-06-25

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
3 ostr- PODSTAWOWA Razem E: 2895.1 kcal B 139.8 g T 109.2 g W 365.2 g SFA 39.2 g Cukry 146.2 g Sól 8.1 g Błonnik 39.2 g	Pasta lososiowa z koperkiem P/C 120.0g (3, 4, 7, 10) Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywny W 150.0g banan 120.00g;	Zupa dyniowa z marchewką P/C 350.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z selera z jabłkiem P/C 150.0g (3, 9, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)	kefir, 2% tłuszczu 200.00g; (7)	Frittata szpinakowa z pomidorem b/s 350.0g (3) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny, wędlina, rzodkiewka 135.0g (1, 7)
3 ostr- Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2639.6 kcal B 134.6 g T 114.2 g W 297.8 g SFA 31.2 g Cukry 91.1 g Sól 7.8 g Błonnik 45.6 g	Pasta lososiowa z koperkiem P/C 120.0g (3, 4, 7, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Mus warzywny W 150.0g kiwi 81.00g; orzechy włoskie 30.00g; (8)	Zupa dyniowa z marchewką P/C 350.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z selera z jabłkiem P/C 150.0g (3, 9, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1) Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	kefir, 2% tłuszczu 200.00g; (7)	Frittata szpinakowa z pomidorem b/s 350.0g (3) herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C chleb razowy, masło, wędlina, rzodkiewka 135.0g (1, 7)
3 ostr- ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2562.8 kcal B 128.0 g T 87.4 g W 332.1 g SFA 36.7 g Cukry 136.5 g Sól 11.9 g Błonnik 31.6 g	Brokuły gotowane W 90.0g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 70.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	Zupa dyniowa z marchewką L/N 350.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy L/N 80.0g (1, 7) Seler z pietruszką gotowany z olejem W 150.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Frittata szpinakowa z pomidorem b/s 350.0g (3) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N chleb pszenny, masło, wędlina i rosłonka 100.0g (1, 7)
3 ostr- NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2502.0 kcal B 114.2 g T 65.1 g W 383.2 g SFA 30.6 g Cukry 139.6 g Sól 13.3 g Błonnik 38.1 g	Brokuły gotowane W 90.0g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 70.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	Zupa dyniowa z marchewką L/N 350.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy L/N 80.0g (1, 7) Seler z pietruszką gotowany z olejem W 150.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Kopytka szpinakowe L/N 300.0g (1, 3) Sos brokułowy L/N 80.0g (1, 7) Buraczki tarte gotowane L/N 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L wędlina 93.0g (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 -

Środa 2024-06-26

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
3 ostr- PODSTAWOWA Razem E: 2657.0 kcal B 119.8 g T 98.0 g W 343.7 g SFA 43.1 g Cukry 117.0 g Sól 11.9 g Błonnik 36.4 g	Paszтет z cukinii i strączków P/C 120.0g (3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g brzoskwinia 89.00g;	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną P/C 350.0g (7, 9) Sos chrzanowy P/C 80.0g (7, 12) Surówka wielowarzywna P/C 100.0g (3, 10) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; filety z kurczaka pieczone 100.00g;	sucharki 30.00g; (1)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 70.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	maślanka naturalna W 200.00g; (7)
3 ostr- Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2510.9 kcal B 117.7 g T 88.9 g W 329.5 g SFA 39.1 g Cukry 90.6 g Sól 11.8 g Błonnik 42.4 g	Paszтет z cukinii i strączków P/C 120.0g (3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g brzoskwinia 89.00g;	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną P/C 350.0g (7, 9) Sos chrzanowy P/C 80.0g (7, 12) Surówka wielowarzywna P/C 100.0g (3, 10) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; filety z kurczaka pieczone 100.00g;	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 70.00g; ser, gouda tłusty 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z serem twarogowym oraz ogórkiem 125.0g (1, 7)
3 ostr- ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2153.2 kcal B 109.3 g T 54.8 g W 320.1 g SFA 31.0 g Cukry 108.2 g Sól 9.9 g Błonnik 31.9 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) szynka wieprzowa 50.00g; kajzerki 50.00g; (1) cukinia pieczona W 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną L/N 350.0g (7, 9) Brokuły gotowane W 150.0g Sos aksamitny jasny L/N (na mleku, b.pieprz.) 80.0g (1, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; filety z kurczaka pieczone 100.00g; kalafior gotowany W 100.00g;		Pasta drobiowa z warzywami L/N 120.0g (9) Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	maślanka naturalna W 200.00g; (7)
3 ostr- NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2003.6 kcal B 109.2 g T 38.3 g W 319.9 g SFA 20.0 g Cukry 108.1 g Sól 9.9 g Błonnik 31.9 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) szynka wieprzowa 50.00g; kajzerki 50.00g; (1) cukinia pieczona W 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną L/N 350.0g (7, 9) Brokuły gotowane W 150.0g Sos aksamitny jasny L/N (na mleku, b.pieprz.) 80.0g (1, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; filety z kurczaka pieczone 100.00g; kalafior gotowany W 100.00g;		Pasta drobiowa z warzywami L/N 120.0g (9) Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukier, biały 5.00g;	maślanka naturalna W 200.00g; (7)

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

Czwartek 2024-06-27	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
3 ostr- PODSTAWOWA Razem E: 2918.1 kcal B 132.7 g T 107.1 g W 388.6 g SFA 34.1 g Cukry 127.6 g Sól 13.6 g Błonnik 42.1 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) hummus klasyczny 120.00g; (11) rzodkiewka 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy W 150.0g (7) gruszka 130.00g;	Zupa gulaszowa P/C 350.0g (7, 9) Filet z indyka na parze W (b.piep.) 100.0g Sos pietruszkowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z białej kapusty z kukurydzą P/C 101.0g (3, 10) sok wielowarzywny 300.00g; (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	herbatniki 40.00g; (1, 6, 7)	Makaron pelnoziarnisty w sosie arrabbiata z kurczakiem i serem P/C 350.0g (1, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
3 ostr- Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2685.4 kcal B 132.0 g T 98.5 g W 344.8 g SFA 29.5 g Cukry 90.9 g Sól 12.3 g Błonnik 47.3 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) hummus klasyczny 120.00g; (11) chleb graham 100.00g; (1) rzodkiewka 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) gruszka 120.00g;	Zupa gulaszowa P/C 350.0g (7, 9) Filet z indyka na parze W (b.piep.) 100.0g Sos pietruszkowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z białej kapusty z kukurydzą P/C 101.0g (3, 10) sok wielowarzywny 300.00g; (9) Kompot owocowy 250.00g; kasza gryczana gotowana 200.00g;	wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)	Makaron pelnoziarnisty w sosie arrabbiata z kurczakiem i serem P/C 350.0g (1, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
3 ostr- ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2293.2 kcal B 95.8 g T 63.6 g W 352.2 g SFA 29.4 g Cukry 129.6 g Sól 13.8 g Błonnik 37.6 g	Warzywa gotowane bukiet W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) ricotta, z częściowo odtłuszczonego mleka 50.00g; (7) szynka drobiowa 50.00g; miód pszczeł 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	Zupa krem z zielonych warzyw L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Filet z indyka na parze W (b.piep.) 100.0g Sos pietruszkowy L/N 80.0g (1, 7) Szpinak gotowany z olejem W 150.0g sok wielowarzywny 300.00g; (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; Grzanki pszenne 20.00g; (1)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywny W 150.0g
3 ostr- NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2218.4 kcal B 95.7 g T 55.4 g W 352.1 g SFA 24.0 g Cukry 129.6 g Sól 13.8 g Błonnik 37.6 g	Warzywa gotowane bukiet W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) ricotta, z częściowo odtłuszczonego mleka 50.00g; (7) szynka drobiowa 50.00g; miód pszczeł 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	Zupa krem z zielonych warzyw L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Filet z indyka na parze W (b.piep.) 100.0g Sos pietruszkowy L/N 80.0g (1, 7) Szpinak gotowany z olejem W 150.0g sok wielowarzywny 300.00g; (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; Grzanki pszenne 20.00g; (1)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; cukier, biały 5.00g;	Mus warzywny W 150.0g

Piątek 2024-06-28

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
3 ostr- PODSTAWOWA Razem E: 2942.1 kcal B 146.7 g T 120.3 g W 341.9 g SFA 46.3 g Cukry 117.5 g Sól 7.1 g Błonnik 43.0 g	Twarożek orzechowy P/C (b.cuk.) 120.0g (5, 7) kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus owocowy W 150.0g jabłko 100.00g;	Zupa grzybowa P/C 350.0g (1, 6, 7, 9) Sandacz pieczony W 130.0g (4) Sos ziołowy P/C 80.0g (1, 7) Buraczki z cebulką 100.0g Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g;	biszkopty 15.00g; (1, 3)	Omlet owsiany z pieczarkami, cebulą i pomidorem P/C 350.0g (1, 3) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
3 ostr- Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2776.1 kcal B 151.7 g T 117.0 g W 304.7 g SFA 44.1 g Cukry 94.2 g Sól 9.8 g Błonnik 51.5 g	Twarożek orzechowy P/C (b.cuk.) 120.0g (5, 7) 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; szynka drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	sok wielowarzywny 300.00g; (9) jabłko 100.00g;	Zupa grzybowa P/C 350.0g (1, 6, 7, 9) Sandacz pieczony W 130.0g (4) Sos ziołowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Buraczki z cebulką 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g;	maślanka naturalna W 200.00g; (7)	Omlet owsiany z pieczarkami, cebulą i pomidorem P/C 350.0g (1, 3) herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
3 ostr- ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2438.0 kcal B 138.4 g T 75.8 g W 320.8 g SFA 33.0 g Cukry 106.6 g Sól 9.9 g Błonnik 35.5 g	Twarożek ziarnisty z pomidorem b/s i koperkiem 200.0g (7) Brokuły gotowane 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 wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa krem kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Sandacz pieczony W 130.0g (4) Sos ziołowy L/N 80.0g (1, 7) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Marchew gotowana W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; Grzanki pszenne 20.00g; (1)		Omlet pieczony z pomidorem b/s L/N 350.0g (1, 3) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N z serem twarogowym i sałatą 110.0g (1, 7)
3 ostr- NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2466.0 kcal B 134.3 g T 57.2 g W 375.2 g SFA 26.9 g Cukry 120.1 g Sól 10.0 g Błonnik 38.4 g	Twarożek ziarnisty z pomidorem b/s i koperkiem 200.0g (7) Brokuły gotowane 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 wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa krem kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Sandacz pieczony W 130.0g (4) Sos ziołowy L/N 80.0g (1, 7) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Marchew gotowana W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; Grzanki pszenne 20.00g; (1)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) dżem owocowy 25.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L wędlna 93.0g (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 -