

Sobota 2024-11-23	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>1.5 ostr podstawowa</p> <p>Razem E: 2644.7 kcal B 110.5 g T 91.2 g W 364.3 g SFA 37.3 g Cukry 114.0 g Sól 11.3 g Błonnik 38.3 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka gotowana drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kisiel owocowy bez cukru 150.0g pomarańczowa 100.00g;</p>	<p>Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>	<p>chrupki kukurydziane 30.00g;</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pasztet pieczony P/C 100.00g; ogórek kwaszony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok z buraka 300.00g;</p>
<p>1.5 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Razem E: 2462.2 kcal B 116.0 g T 82.7 g W 335.9 g SFA 29.1 g Cukry 87.7 g Sól 13.5 g Błonnik 45.3 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; szynka gotowana drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kisiel owocowy bez cukru 150.0g pomarańczowa 100.00g;</p>	<p>Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 100.00g; (1) Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)</p>	<p>sok wielowarzynny 300.00g; (9)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pasztet pieczony P/C 100.00g; ogórek kwaszony 90.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, rukola 103.0g (1, 7)</p>
<p>1.5 ostr łatwostrawna</p> <p>Razem E: 2232.4 kcal B 99.2 g T 59.7 g W 339.9 g SFA 32.0 g Cukry 121.2 g Sól 9.2 g Błonnik 30.5 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka gotowana drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) salata 10.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Marchew gotowana W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; pierś z indyka (wędlina) 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok z buraka 300.00g;</p>
<p>1.5 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa</p> <p>Razem E: 2232.4 kcal B 99.2 g T 59.7 g W 339.9 g SFA 32.0 g Cukry 121.2 g Sól 9.2 g Błonnik 30.5 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka gotowana drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) salata 10.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Marchew gotowana W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; pierś z indyka (wędlina) 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok z buraka 300.00g;</p>

Niedziela 2024-11-24

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.5 ostr podstawowa Razem E: 2368.9 kcal B 96.9 g T 71.4 g W 350.3 g SFA 35.2 g Cukry 125.3 g Sól 6.0 g Błonnik 28.0 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) ogórek 90.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jabłko 100.00g;	Zupa szpinakowa L/N 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3) Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; kalafior gotowany W 100.00g;	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) szynka szwagra 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
1.5 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2429.0 kcal B 106.6 g T 84.0 g W 331.2 g SFA 40.3 g Cukry 83.2 g Sól 6.7 g Błonnik 39.7 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jabłko 100.00g;	Zupa szpinakowa L/N 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3) Sos koperkowy C 80.0g (1, 7) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g; kalafior gotowany W 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 szwagra 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z serem twarogowym oraz ogórkiem 125.0g (1, 7)
1.5 ostr łatwostrawna Razem E: 2080.9 kcal B 88.0 g T 58.4 g W 314.8 g SFA 32.5 g Cukry 121.8 g Sól 5.6 g Błonnik 24.1 g	Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa szpinakowa L/N 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3) Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; kalafior gotowany W 100.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka szwagra 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
1.5 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 2006.1 kcal B 87.9 g T 50.1 g W 314.7 g SFA 27.1 g Cukry 121.7 g Sól 5.6 g Błonnik 24.1 g	Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa szpinakowa L/N 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3) Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; kalafior gotowany W 100.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka szwagra 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 -

Poniedziałek 2024-11-25	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.5 ostr podstawowa Razem E: 2879.4 kcal B 156.2 g T 101.5 g W 352.0 g SFA 40.7 g Cukry 150.5 g Sól 10.8 g Błonnik 33.6 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok pomidorowy 300.00g; banan 100.00g;	Zupa z cukinii z kaszą jaglaną 350.0g (7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Gulasz wieprzowy W 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)	biszkopty 30.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) pomidor czerwony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) majonez 10.00g; (3, 10) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
1.5 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2498.6 kcal B 119.2 g T 88.9 g W 324.4 g SFA 32.7 g Cukry 92.6 g Sól 10.0 g Błonnik 41.8 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; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	sok pomidorowy 300.00g; kiwi 100.00g;	Zupa z cukinii z kaszą jaglaną 350.0g (7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Gulasz wieprzowy W 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	wafle ryżowe wielozziarniste 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) pomidor czerwony 90.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) majonez 10.00g; (3, 10)	Kanapka C chleb razowy, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)
1.5 ostr łatwostrawna Razem E: 2648.9 kcal B 152.8 g T 85.7 g W 329.4 g SFA 39.7 g Cukry 131.3 g Sól 10.2 g Błonnik 24.5 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa z cukinii z kaszą jaglaną 350.0g (7) Dymia duszona z olejem W 150.0g Gulasz wieprzowy W 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) pomidor b/s czerwony 90.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
1.5 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 2550.8 kcal B 148.1 g T 74.1 g W 336.4 g SFA 31.7 g Cukry 131.7 g Sól 10.5 g Błonnik 25.1 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) szynka drobiowa 40.00g; cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa z cukinii z kaszą jaglaną 350.0g (7) Dymia duszona z olejem W 150.0g Gulasz wieprzowy W 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Pasta drobiowa z warzywami na oleju L/N 70.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)

Wtorek 2024-11-26

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.5 ostr podstawowa Razem E: 3005.2 kcal B 144.8 g T 101.1 g W 400.6 g SFA 37.0 g Cukry 152.1 g Sól 6.9 g Błonnik 30.8 g	Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 50.0g (4, 7) Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	galaretka owocowa, na wodzie 150.00g; mandarynki 100.00g;	Zupa jarzynowa z pomidorami L/N 350.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Brokuły gotowane W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1)	herbatniki 30.00g; (1, 6, 7)	pierogi z mięsem (5szt./por.) 300.00g; (1, 3, 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)
1.5 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2554.7 kcal B 134.0 g T 81.4 g W 346.8 g SFA 30.4 g Cukry 111.5 g Sól 7.9 g Błonnik 41.5 g	Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 50.0g (4, 7) Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Skyr naturalny 140.00g; (7) mandarynki 100.00g;	Zupa jarzynowa z pomidorami L/N 350.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy C 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Brokuły gotowane W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1)	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	Pełnoziarniste naleśniki z bukiem warzyw i mozzarellą C (2szt.por.) 300.0g (1, 3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
1.5 ostr łatwostrawna Razem E: 2753.7 kcal B 146.8 g T 86.2 g W 363.5 g SFA 35.8 g Cukry 114.5 g Sól 9.1 g Błonnik 35.7 g	Marchew gotowana W 90.0g Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 50.0g (4, 7) Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Schab duszony W 101.0g Zupa jarzynowa z pomidorami L/N 350.0g (7, 9) Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Brokuły gotowane W 150.0g Bukiet warzyw gotowanych W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1)		pierogi z mięsem (5szt./por.) 300.00g; (1, 3, 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)
1.5 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 2678.9 kcal B 146.7 g T 78.0 g W 363.4 g SFA 30.3 g Cukry 114.4 g Sól 9.1 g Błonnik 35.7 g	Marchew gotowana W 90.0g Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 50.0g (4, 7) Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Schab duszony W 101.0g Zupa jarzynowa z pomidorami L/N 350.0g (7, 9) Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Brokuły gotowane W 150.0g Bukiet warzyw gotowanych W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1)		pierogi z mięsem (5szt./por.) 300.00g; (1, 3, 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 2024-11-27

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.5 ostr podstawowa Razem E: 2475.0 kcal B 83.0 g T 94.8 g W 344.8 g SFA 41.0 g Cukry 132.5 g Sól 12.7 g Błonnik 45.4 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) Polędwica drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g gruszka 100.00g;	Zupa selerowa L/N 350.0g (7, 9) rolada drobiowa z bukietem warzyw W 100.0g Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Surówka coleslaw P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	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 (1 szt.) 10.00g; (10) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
1.5 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2304.3 kcal B 90.0 g T 85.9 g W 318.1 g SFA 33.3 g Cukry 90.5 g Sól 11.0 g Błonnik 51.8 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; Polędwica drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g gruszka 100.00g;	Zupa selerowa L/N 350.0g (7, 9) rolada drobiowa z bukietem warzyw W 100.0g Sos pomidorowy C 80.0g (1, 7, 9) Surówka coleslaw P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	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 (1 szt.) 10.00g; (10)	Kanapka C chleb graham, masło, ser twarogowy, pomidor 138.0g (1, 7)
1.5 ostr łatwostrawna Razem E: 2108.8 kcal B 79.5 g T 63.6 g W 322.9 g SFA 32.3 g Cukry 115.2 g Sól 12.2 g Błonnik 36.2 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) Polędwica drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) salata 10.00g; cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa selerowa L/N 350.0g (7, 9) rolada drobiowa z bukietem warzyw W 100.0g Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka gotowana wieprzowa 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
1.5 ostr łatwostrawna nisko tłuszczowa Razem E: 2034.0 kcal B 79.4 g T 55.3 g W 322.9 g SFA 26.8 g Cukry 115.1 g Sól 12.2 g Błonnik 36.2 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) Polędwica drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) salata 10.00g; cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa selerowa L/N 350.0g (7, 9) rolada drobiowa z bukietem warzyw W 100.0g Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka gotowana wieprzowa 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)

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

Czwartek 2024-11-28

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.5 ostr podstawowa Razem E: 2434.8 kcal B 109.4 g T 76.3 g W 343.3 g SFA 29.0 g Cukry 114.0 g Sól 9.8 g Błonnik 31.3 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) chleb pszenny 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) szynka staropolska 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) Potrawka wieprzowa L/N (march., pietr.) 200.0g (1, 7) Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Dynia duszona z olejem W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	sucharki 30.00g; (1)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) szynka z indyka 50.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
1.5 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2348.2 kcal B 110.9 g T 70.7 g W 336.2 g SFA 25.4 g Cukry 86.6 g Sól 10.2 g Błonnik 38.3 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ogórek 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) bułki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka staropolska 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) Potrawka wieprzowa L/N (march., pietr.) 200.0g (1, 7) Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Dynia duszona z olejem W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	wafle ryżowe wielozłazniaste 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; szynka z indyka 50.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z serem twarogowym oraz sałata 100.0g (1, 7)
1.5 ostr łatwostrawna Razem E: 2131.0 kcal B 102.5 g T 57.2 g W 316.1 g SFA 26.3 g Cukry 113.5 g Sól 10.2 g Błonnik 27.0 g	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) szynka staropolska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Potrawka wieprzowa L/N (sel., pietr., b/pieprz.) 200.0g (1, 7, 9) Dynia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; cukinia pieczona W 100.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka z indyka 50.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
1.5 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 2099.2 kcal B 96.3 g T 52.4 g W 325.3 g SFA 24.8 g Cukry 128.0 g Sól 10.0 g Błonnik 27.2 g	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; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Potrawka wieprzowa L/N (sel., pietr., b/pieprz.) 200.0g (1, 7, 9) Dynia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; cukinia pieczona W 100.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka z indyka 50.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (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 -

Piątek 2024-11-29

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.5 ostr podstawowa Razem E: 2901.4 kcal B 136.6 g T 90.3 g W 406.6 g SFA 31.1 g Cukry 142.7 g Sól 9.8 g Błonnik 42.6 g	kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka drobiowa 40.00g; miód pszczeni (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g banan 100.00g;	Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z selera z jabłkiem P/C 150.0g (3, 9, 10) Pulpety rybne (b.pieprz.) (dorsz, łosoś) 100.0g (3, 4) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)	sok pomidorowy 300.00g;	Salatka z makaronem pełnoziarnistym, kurczakiem i warzywami 300.1g (1, 3, 9, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)
1.5 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2622.7 kcal B 121.7 g T 95.9 g W 341.8 g SFA 33.7 g Cukry 95.2 g Sól 10.4 g Błonnik 48.0 g	kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; szynka drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g kiwi 100.00g;	Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Sos pietruszkowy C 80.0g (1, 7) Surówka z selera z jabłkiem P/C 150.0g (3, 9, 10) Pulpety rybne (b.pieprz.) (dorsz, łosoś) 99.9g (3, 4) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	sok pomidorowy 300.00g;	Salatka z makaronem pełnoziarnistym, kurczakiem i warzywami 300.1g (1, 3, 9, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, sałata 98.0g (1, 7)
1.5 ostr łatwostrawna Razem E: 2521.2 kcal B 132.7 g T 57.6 g W 384.3 g SFA 28.9 g Cukry 124.3 g Sól 7.9 g Błonnik 32.8 g	kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 40.00g; miód pszczeni (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) sałata 10.00g; cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Pulpety rybne (b.pieprz.) (dorsz, łosoś) 99.9g (3, 4) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Salatka z makaronem, kurczakiem i warzywami L/N (jogurt, włoszczyzna) 300.1g (1, 7, 9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)
1.5 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 2521.2 kcal B 132.7 g T 57.6 g W 384.3 g SFA 28.9 g Cukry 124.3 g Sól 7.9 g Błonnik 32.8 g	kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 40.00g; miód pszczeni (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) sałata 10.00g; cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Pulpety rybne (b.pieprz.) (dorsz, łosoś) 99.9g (3, 4) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Salatka z makaronem, kurczakiem i warzywami L/N (jogurt, włoszczyzna) 300.1g (1, 7, 9) 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 -