

Sobota 2024-08-24

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
6.2 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2843.3 kcal B 119.2 g T 109.7 g W 362.7 g SFA 56.0 g Cukry 126.8 g Sól 7.2 g Błonnik 37.0 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser, gouda tłusty 60.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) papryka czerwona świeża 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywno- owocowy W 150.0g morele 100.00g;	Zupa brokułowa L/N 300.0g (7, 9) Pierogi leniwe 300.0g (1, 3, 7) Sos jogurtowo- owocowy C (b.cukru) 80.0g (7) Surówka z pekińskiej kapusty z brzoskwinią i olejem 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; ogórek 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 200.00g; (7)
6.2 ostr Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2484.5 kcal B 92.2 g T 89.9 g W 345.7 g SFA 42.2 g Cukry 79.9 g Sól 6.9 g Błonnik 38.8 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ser, gouda tłusty 60.00g; (7) papryka czerwona świeża 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Mus warzywno- owocowy W 150.0g morele 100.00g;	Zupa brokułowa L/N 300.0g (7, 9) Surówka z pekińskiej kapusty z brzoskwinią i olejem 150.0g pierogi pełnoziarniste ruskie (5szt.por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; ogórek 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
6.2 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2682.6 kcal B 116.3 g T 88.2 g W 373.1 g SFA 47.3 g Cukry 144.5 g Sól 7.9 g Błonnik 29.8 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) cukinia pieczona W 50.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 120.00g;	Zupa brokułowa L/N 300.0g (7, 9) Pierogi leniwe 300.0g (1, 3, 7) Sos jogurtowo- owocowy C (b.cukru) 80.0g (7) Dynia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Seler gotowany z olejem W 50.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 200.00g; (7)
6.2 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2533.0 kcal B 116.2 g T 71.7 g W 373.0 g SFA 36.4 g Cukry 144.4 g Sól 7.9 g Błonnik 29.8 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) cukinia pieczona W 50.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; cukier, biały 5.00g;	banan 120.00g;	Zupa brokułowa L/N 300.0g (7, 9) Pierogi leniwe 300.0g (1, 3, 7) Sos jogurtowo- owocowy C (b.cukru) 80.0g (7) Dynia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Seler gotowany z olejem W 50.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 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 -

Niedziela 2024-08-25	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>6.2 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2354,6 kcal B 110.4 g T 63.4 g W 358.0 g SFA 24.6 g Cukry 144.0 g Sól 5.4 g Błonnik 34.1 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) rzodkiewka 50.00g; bulki grahamki 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kisiel owocowy 150.0g banan 120.00g;</p>	<p>Zupa z cukinii 299.9g (7) Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza gryczana gotowana 200.00g; kalafior gotowany W 100.00g;</p>	<p>herbatniki 40.00g; (1, 6, 7)</p>	<p>Ryż z sosem szpinakowym z pieczonym indykiem P/L/N 300.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka P z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)</p>
<p>6.2 ostr Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 1994.5 kcal B 113.6 g T 55.6 g W 282.2 g SFA 20.5 g Cukry 87.5 g Sól 7.4 g Błonnik 43.6 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) bulki grahamki 50.00g; (1) rzodkiewka 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) szynka szwagra 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kisiel owocowy bez cukru 150.0g kiwi 100.00g;</p>	<p>Zupa z cukinii 299.9g (7) Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza gryczana gotowana 200.00g; kalafior gotowany W 100.00g;</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g;</p>	<p>Ryż brązowy z sosem szpinakowym z pieczonym indykiem C 300.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g;</p>	<p>Kanapka C chleb graham z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)</p>
<p>6.2 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2390.3 kcal B 113.3 g T 70.7 g W 344.0 g SFA 28.8 g Cukry 94.1 g Sól 8.8 g Błonnik 35.8 g</p>	<p>Paszтет warzywny (b.pieprz.) 100.0g (1, 3) Pietruszka gotowany z olejem W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa z cukinii 299.9g (7) Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g;</p>		<p>Ryż z sosem szpinakowym z pieczonym indykiem P/L/N 300.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka L/N z wedliną, masłem i pomidorem b/s 230.0g (1, 7)</p>
<p>6.2 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2315.5 kcal B 113.2 g T 62.5 g W 343.9 g SFA 23.3 g Cukry 94.0 g Sól 8.8 g Błonnik 35.8 g</p>	<p>Paszтет warzywny (b.pieprz.) 100.0g (1, 3) Pietruszka gotowany z olejem W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa z cukinii 299.9g (7) Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g;</p>		<p>Ryż z sosem szpinakowym z pieczonym indykiem P/L/N 300.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka L/N z wedliną, masłem i pomidorem b/s 230.0g (1, 7)</p>

Poniedziałek 2024-08-26	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
6.2 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2938,6 kcal B 105,4 g T 110,3 g W 396,7 g SFA 47,2 g Cukry 118,2 g Sól 14,6 g Błonnik 34,3 g	kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) papryka czerwona świeża 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) szynka gotowana drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy (b.słodz.) 150.0g (7) jablko 100.00g;	Zupa dyniowa z marchewką L/N 299.8g (7, 9) Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z ogórka małosolnego P/C 150.0g Chałka z kruszonką 70.0g (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; pieczeń rzymska (b.pieprz.) 100.00g; (1, 3, 10)	wafle ryżowe wielozłaziste 30.00g; (11)	Pasta z pieczonych warzyw na oleju L/N 70.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; parówki z szynki 80.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) pomidor czerwony 50.00g; musztarda 10.00g; (10) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
6.2 ostr Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2759,1 kcal B 107,1 g T 104,4 g W 367,3 g SFA 42,3 g Cukry 90,3 g Sól 15,7 g Błonnik 41,4 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 50.00g; szynka gotowana drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy (b.słodz.) 150.0g (7) jablko 100.00g;	Zupa dyniowa z marchewką L/N 299.8g (7, 9) Sos pieczeniowy C 80.0g (1, 7) Surówka z ogórka małosolnego P/C 150.0g sok wielowarzywny 300.00g; (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; pieczeń rzymska (b.pieprz.) 100.00g; (1, 3, 10)	wafle ryżowe wielozłaziste 30.00g; (11)	Pasta z pieczonych warzyw na oleju L/N 70.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) parówki z szynki 80.00g; pomidor czerwony 50.00g; musztarda 10.00g; (10) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb razowy, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)
6.2 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2605,8 kcal B 101,1 g T 85,3 g W 376,3 g SFA 37,8 g Cukry 125,0 g Sól 13,1 g Błonnik 36,5 g	Brokuły gotowane W 50.0g 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; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 120.00g;	Zupa dyniowa z marchewką L/N 299.8g (7, 9) Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Seler gotowany z olejem W 150.0g (9) Chałka z kruszonką 70.0g (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; pieczeń rzymska (b.pieprz.) 100.00g; (1, 3, 10)		Pasta z pieczonych warzyw na oleju L/N 50.0g Marchew gotowana W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
6.2 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2531,0 kcal B 101,0 g T 77,1 g W 376,3 g SFA 32,3 g Cukry 124,9 g Sól 13,1 g Błonnik 36,5 g	Brokuły gotowane W 50.0g 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; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 120.00g;	Zupa dyniowa z marchewką L/N 299.8g (7, 9) Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Seler gotowany z olejem W 150.0g (9) Chałka z kruszonką 70.0g (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; pieczeń rzymska (b.pieprz.) 100.00g; (1, 3, 10)		Pasta z pieczonych warzyw na oleju L/N 50.0g Marchew gotowana W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)

Wtorek 2024-08-27

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
6.2 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2510.2 kcal B 133.1 g T 74.2 g W 346.0 g SFA 32.2 g Cukry 124.6 g Sól 7.7 g Błonnik 34.1 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 50.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) chleb graham 50.00g; (1) ogórek 50.00g; kajzerki 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywno- owocowy W 150.0g nektarynka 100.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 300.0g (7, 9) 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 (b.słodz.) 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; filety z kurczaka pieczone 100.00g;	chrupki kukurydziane 30.00g;	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka staropolska 50.00g; pomidor czerwony 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
6.2 ostr Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2384.0 kcal B 113.1 g T 76.3 g W 332.9 g SFA 32.0 g Cukry 97.9 g Sól 6.9 g Błonnik 44.3 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 50.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) bulki grahamki 50.00g; (1) ogórek 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)	Mus warzywno- owocowy W 150.0g nektarynka 100.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 300.0g (7, 9) 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) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 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 50.00g; szynka staropolska 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
6.2 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2261.5 kcal B 130.2 g T 62.5 g W 307.4 g SFA 31.2 g Cukry 110.1 g Sól 7.9 g Błonnik 22.6 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 50.0g (7) Buraczki tarte gotowane L/N 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 300.0g (7, 9) Sos potrawkowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Koktajl truskawkowy W (b.słodz.) 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; filety z kurczaka pieczone 100.00g;		Brokuły gotowane W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka staropolska 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
6.2 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2107.5 kcal B 128.7 g T 45.1 g W 309.6 g SFA 23.1 g Cukry 112.5 g Sól 8.2 g Błonnik 22.7 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 120.0g (7) Buraczki tarte gotowane L/N 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 300.0g (7, 9) Sos potrawkowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Koktajl truskawkowy W (b.słodz.) 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; filety z kurczaka pieczone 100.00g;		Brokuły gotowane W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka staropolska 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 -

Środa 2024-08-28

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>6.2 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2584.4 kcal B 124.9 g T 91.7 g W 331.8 g SFA 38.3 g Cukry 133.5 g Sól 10.3 g Błonnik 33.3 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) pasztet pieczony P/C 70.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) papryka czerwona świeża 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g; śliwki świeże 100.00g;</p>	<p>Zupa koperkowa L/N 300.0g (1, 6, 7, 9) Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3) Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7) Surówka colesław P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)</p>	<p>biszkopty 15.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) hummus klasyczny 50.00g; (11) pierś z indyka (wędlina) 50.00g; ogórek 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>maślanka naturalna W 200.00g; (7)</p>
<p>6.2 ostr Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2500.8 kcal B 107.1 g T 96.6 g W 320.7 g SFA 40.2 g Cukry 88.7 g Sól 11.4 g Błonnik 41.5 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) pasztet pieczony P/C 70.00g; papryka czerwona świeża 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g; śliwki świeże 100.00g;</p>	<p>Zupa koperkowa L/N 300.0g (1, 6, 7, 9) Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3) Sos koperkowy C 80.0g (1, 7) Surówka colesław P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; maślanka naturalna W 200.00g; (7)</p>	<p>wafle ryżowe wielozłazniaste 30.00g; (11)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 50.00g; pierś z indyka (wędlina) 50.00g; hummus klasyczny 50.00g; (11) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)</p>
<p>6.2 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2306.9 kcal B 109.6 g T 71.5 g W 318.9 g SFA 36.1 g Cukry 133.6 g Sól 9.2 g Błonnik 27.1 g</p>	<p>Pasta drobiowa z warzywami na oleju L/N 70.0g (9) Szpinak gotowany z olejem W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 120.00g;</p>	<p>Zupa koperkowa L/N 300.0g (1, 6, 7, 9) Rolada wołowa z brokulem (b.pieprz.) 100.0g Marchew gotowana W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pierś z indyka (wędlina) 50.00g; kalafior gotowany W 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>maślanka naturalna W 200.00g; (7)</p>
<p>6.2 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2232.1 kcal B 109.5 g T 63.2 g W 318.8 g SFA 30.6 g Cukry 133.5 g Sól 9.1 g Błonnik 27.1 g</p>	<p>Pasta drobiowa z warzywami na oleju L/N 70.0g (9) Szpinak gotowany z olejem W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 120.00g;</p>	<p>Zupa koperkowa L/N 300.0g (1, 6, 7, 9) Rolada wołowa z brokulem (b.pieprz.) 100.0g Marchew gotowana W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pierś z indyka (wędlina) 50.00g; kalafior gotowany W 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) 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 -

Czwartek 2024-08-29

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
6.2 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2846.4 kcal B 130.2 g T 87.8 g W 407.2 g SFA 44.7 g Cukry 145.4 g Sól 8.5 g Błonnik 33.9 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) bułki grahamki 50.00g; (1) papryka czerwona świeża 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kielbasa krakowska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g banan 120.00g;	Zupa szpinakowa L/N 300.1g (7, 9) Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; makaron spaghetti z mąki pszennej gotowany 200.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)	kefir, 2% tłuszczu 200.00g; (7)	Jajecznica z 2 jaj P/C/L 116.0g (3, 7) Dynia duszona z olejem W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) Polędwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) sałata masłowa 10.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N z serem twarogowym i rozszponką 110.0g (1, 7)
6.2 ostr Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2484.0 kcal B 126.6 g T 76.8 g W 345.3 g SFA 34.4 g Cukry 100.9 g Sól 8.8 g Błonnik 41.0 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) papryka czerwona świeża 50.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) kielbasa krakowska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g kiwi 100.00g;	Zupa szpinakowa L/N 300.1g (7, 9) Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; makaron spaghetti z mąki pszennej pełnoziarnistej, gotowany 200.00g; (1) Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	kefir, 2% tłuszczu 200.00g; (7)	Jajecznica z 2 jaj P/C/L 116.0g (3, 7) Dynia duszona z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) Polędwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) sałata masłowa 10.00g;	Kanapka C chleb graham z serem twarogowym oraz rozszponką 100.0g (1, 7)
6.2 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2665.5 kcal B 118.9 g T 86.3 g W 369.1 g SFA 42.6 g Cukry 118.1 g Sól 9.0 g Błonnik 27.0 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) cukinia pieczona W 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) szynka gotowana wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Zupa szpinakowa L/N 300.1g (7, 9) Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; makaron spaghetti z mąki pszennej gotowany 200.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Dynia duszona z olejem W 50.0g Jajecznica z 2 jaj P/C/L 116.0g (3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) Polędwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny, masło, wędlina, rozszponka 105.0g (1, 7)
6.2 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2443.0 kcal B 106.8 g T 66.8 g W 369.6 g SFA 33.5 g Cukry 119.2 g Sól 7.8 g Błonnik 27.0 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) cukinia pieczona W 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) szynka gotowana wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Zupa szpinakowa L/N 300.1g (7, 9) Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; makaron spaghetti z mąki pszennej gotowany 200.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Dynia duszona z olejem W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) Polędwica drobiowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny, masło, wędlina, rozszponka 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 -

Piątek 2024-08-30	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>6.2 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2396.8 kcal B 118.5 g T 71.5 g W 334.2 g SFA 31.3 g Cukry 126.3 g Sól 10.1 g Błonnik 31.3 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) ogórek 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Budyń śmietankowy (b.słodz.) 150.0g (7) jablko 100.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa L/N 299.9g (7, 9) Pulpety rybne (b.pieprz.) 100.0g (3, 4) Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Surówka z czerwonej 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; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka gotowana wieprzowa 50.00g; pomidor czerwony 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>6.2 ostr Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2223.9 kcal B 108.4 g T 64.7 g W 320.7 g SFA 25.6 g Cukry 82.5 g Sól 10.2 g Błonnik 39.5 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) ogórek 50.00g; szynka szwagra 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Budyń śmietankowy (b.słodz.) 150.0g (7) jablko 100.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa L/N 299.9g (7, 9) Pulpety rybne (b.pieprz.) 100.0g (3, 4) Sos pomidorowy C 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Surówka z czerwonej 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; chleb graham 100.00g; (1) szynka gotowana wieprzowa 50.00g; pomidor czerwony 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, sałata 98.0g (1, 7)</p>
<p>6.2 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2260.8 kcal B 121.8 g T 58.8 g W 325.5 g SFA 29.9 g Cukry 127.3 g Sól 10.9 g Błonnik 30.4 g</p>	<p>Marchew gotowana W 50.0g</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) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 120.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa L/N 299.9g (7, 9) Pulpety rybne (b.pieprz.) 100.0g (3, 4) Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 150.00g;</p>		<p>Szpinak gotowany z olejem W 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 130.00g; (1) szynka gotowana wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>
<p>6.2 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2186.0 kcal B 121.7 g T 50.6 g W 325.4 g SFA 24.4 g Cukry 127.3 g Sól 10.9 g Błonnik 30.4 g</p>	<p>Marchew gotowana W 50.0g</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) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 120.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa L/N 299.9g (7, 9) Pulpety rybne (b.pieprz.) 100.0g (3, 4) Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 150.00g;</p>		<p>Szpinak gotowany z olejem W 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 130.00g; (1) szynka gotowana wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>