

Sobota 2025-01-25	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4.6 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2516.4 kcal B 130.6 g T 85.2 g W 321.9 g SFA 39.6 g Cukry 130.0 g Sól 11.8 g Błonnik 31.1 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; pasztet pieczony P/C 70.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g mandarynki 100.00g;	Zupa szpinakowa 349.9g (7, 9) Surówka wielowarzywna P/C 150.0g (3, 10) Pieczeń z szynki (szt. mięsa) 100.0g Sos własny lekki (b.pieprz) P/L/N 80.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)	biszkopty 15.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Jogurt wysokobiałkowy naturalny 200.00g; (7)
4.6 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2254.7 kcal B 104.8 g T 76.9 g W 306.5 g SFA 33.0 g Cukry 96.1 g Sól 15.2 g Błonnik 42.6 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ogórek 90.00g; pasztet pieczony P/C 70.00g; chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g mandarynki 100.00g;	Zupa szpinakowa 350.0g (7, 9) Surówka wielowarzywna P/C 150.0g (3, 10) Pieczeń z szynki (szt. mięsa) 100.0g Sos własny lekki (b.pieprz) C 80.0g (1, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham, masło, wędlina wieprzowa, sałata 98.0g (1, 7)
4.6 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2291.0 kcal B 128.6 g T 64.4 g W 309.8 g SFA 36.5 g Cukry 126.3 g Sól 11.5 g Błonnik 23.8 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) polędwica sopocka 40.00g; (6) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa szpinakowa 349.9g (7, 9) Pieczeń z szynki (szt. mięsa) 100.0g Sos własny lekki (b.pieprz) P/L/N 80.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 150.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Jogurt wysokobiałkowy naturalny 200.00g; (7)
4.6 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2216.2 kcal B 128.5 g T 56.2 g W 309.7 g SFA 31.0 g Cukry 126.3 g Sól 11.5 g Błonnik 23.8 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) polędwica sopocka 40.00g; (6) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa szpinakowa 350.0g (7, 9) Pieczeń z szynki (szt. mięsa) 100.0g Sos własny lekki (b.pieprz) P/L/N 80.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 150.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Jogurt wysokobiałkowy naturalny 200.00g; (7)

Niedziela 2025-01-26

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4.6 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2349,6 kcal B 109.1 g T 59.8 g W 371.1 g SFA 24.0 g Cukry 126.0 g Sól 5.0 g Błonnik 36.4 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) szynka białko (drobiowa) 40.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g jabłko 100.00g;	Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Fasolka szparagowa zielona gotowana z olejem 100.0g Rosół 300.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1) Podudzie z kurczaka pieczone W 160.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)	wafle ryżowe wielozłarniste 30.00g; (11)	Zapiekanka ziemniaczana z brokulem, passatą i mozzarellą L/N 300.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N z serem twarogowym i sałatą 110.0g (1, 7)
4.6 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2166.7 kcal B 107.3 g T 58.8 g W 328.1 g SFA 22.9 g Cukry 88.7 g Sól 5.0 g Błonnik 40.1 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 białko (drobiowa) 40.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g jabłko 100.00g;	Sos pieczeniowy C 80.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Fasolka szparagowa zielona gotowana z olejem 100.0g Rosół 300.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1) Podudzie z kurczaka pieczone W 160.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 100.00g; (1)	wafle ryżowe wielozłarniste 30.00g; (11)	Zapiekanka ziemniaczana z brokulem, passatą i mozzarellą L/N 300.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C z serem twarogowym oraz sałatą 105.0g (1, 7)
4.6 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2159.9 kcal B 107.2 g T 54.6 g W 326.9 g SFA 23.5 g Cukry 108.4 g Sól 6.9 g Błonnik 38.1 g	Seler gotowany z olejem W 90.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka białko (drobiowa) 40.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Bukiet warzyw gotowanych W 100.0g Rosół 300.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) Podudzie z kurczaka pieczone W 160.00g; kalafior gotowany W 100.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)		Zapiekanka ziemniaczana z brokulem, passatą i mozzarellą L/N 300.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N z serem twarogowym i sałatą 110.0g (1, 7)
4.6 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2159.9 kcal B 107.2 g T 54.6 g W 326.9 g SFA 23.5 g Cukry 108.4 g Sól 6.9 g Błonnik 38.1 g	Seler gotowany z olejem W 90.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka białko (drobiowa) 40.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Bukiet warzyw gotowanych W 100.0g Rosół 300.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) Podudzie z kurczaka pieczone W 160.00g; kalafior gotowany W 100.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)		Zapiekanka ziemniaczana z brokulem, passatą i mozzarellą L/N 300.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N z serem twarogowym i sałatą 110.0g (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 -

Poniedziałek 2025-01-27	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>4.6 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2822.7 kcal B 110.6 g T 109.2 g W 366.2 g SFA 50.7 g Cukry 137.6 g Sól 12.2 g Błonnik 33.5 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) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) szynka gotowana wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>galaretki owocowa, na wodzie 150.00g; banan 100.00g;</p>	<p>Zupa ogórkowa P/C 350.0g (7, 9) Rolada wieprzowa z kalafiemem W (b.pieprz.) 100.0g sos szpinakowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>	<p>chrupki kukurydziane 20.00g;</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda (1 szt.) 10.00g; (10) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>
<p>4.6 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2588.8 kcal B 116.3 g T 106.6 g W 311.6 g SFA 45.9 g Cukry 79.8 g Sól 15.0 g Błonnik 44.5 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; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) szynka gotowana wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g; grejpfrut 100.00g;</p>	<p>Zupa ogórkowa P/C 350.0g (7, 9) Rolada wieprzowa z kalafiemem W (b.pieprz.) 100.0g sos szpinakowy C 80.0g (1, 7) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda (1 szt.) 10.00g; (10)</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, rukola 103.0g (1, 7)</p>
<p>4.6 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2288.7 kcal B 99.9 g T 68.8 g W 335.1 g SFA 37.7 g Cukry 122.1 g Sól 10.8 g Błonnik 36.8 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) szynka gotowana wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa selerowa L/N 350.0g (7, 9) Rolada wieprzowa z kalafiemem W (b.pieprz.) 100.0g sos szpinakowy P/L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 30.00g; (3, 7)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>
<p>4.6 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2317.6 kcal B 100.0 g T 71.8 g W 335.4 g SFA 36.7 g Cukry 122.2 g Sól 11.7 g Błonnik 36.9 g</p>	<p>Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju L/N (b.pieprz.) 70.0g (3) kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; szynka gotowana wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa selerowa L/N 350.0g (7, 9) Rolada wieprzowa z kalafiemem W (b.pieprz.) 100.0g sos szpinakowy P/L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 30.00g; (3, 7)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>

Wtorek 2025-01-28

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4.6 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2482.6 kcal B 101.3 g T 81.5 g W 355.3 g SFA 29.8 g Cukry 123.0 g Sól 8.3 g Błonnik 43.7 g	Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 70.0g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; kajzerki 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 bez cukru 150.0g (7) gruszka 100.00g;	Zupa kapuśniak P/C 350.0g (9) Surówka colesław P/C 150.0g (3, 10) Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym P/L/N (b.pieprz.) 200.0g (1, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1) cukinia pieczona W 100.00g;	Podplomyki bez cukru 30.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) hummus klasyczny 50.00g; (11) szynka wieprzowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
4.6 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2402.6 kcal B 105.1 g T 79.8 g W 337.9 g SFA 28.3 g Cukry 89.5 g Sól 7.2 g Błonnik 48.0 g	Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 70.0g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) gruszka 100.00g;	Zupa kapuśniak P/C 350.0g (9) Surówka colesław P/C 150.0g (3, 10) Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym P/L/N (b.pieprz.) 200.0g (1, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1) cukinia pieczona W 100.00g;	Podplomyki bez cukru 30.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; hummus klasyczny 50.00g; (11) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
4.6 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2334.8 kcal B 111.7 g T 61.5 g W 350.9 g SFA 27.3 g Cukry 125.9 g Sól 11.3 g Błonnik 35.4 g	Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 70.0g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kalefior gotowany W 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa buraczkowa L/N 350.0g (9) Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym P/L/N (b.pieprz.) 200.0g (1, 7, 9) Dyńia duszona z olejem W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) cukinia pieczona W 150.00g;		Pasta twarogowo- pomidorowo- koperkowa L/N 50.0g (7) Bukiet warzyw gotowanych W 90.0g 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)
4.6 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2260.0 kcal B 111.6 g T 53.2 g W 350.9 g SFA 21.8 g Cukry 125.8 g Sól 11.3 g Błonnik 35.4 g	Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 70.0g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kalefior gotowany W 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa buraczkowa L/N 350.0g (9) Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym P/L/N (b.pieprz.) 200.0g (1, 7, 9) Dyńia duszona z olejem W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) cukinia pieczona W 150.00g;		Pasta twarogowo- pomidorowo- koperkowa L/N 50.0g (7) Bukiet warzyw gotowanych W 90.0g 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)

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 2025-01-29

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4.6 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2785.1 kcal B 134.5 g T 94.1 g W 365.0 g SFA 37.3 g Cukry 156.8 g Sól 8.4 g Blonnik 32.1 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; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok owocowy 300.00g; pomarańcza 100.00g;	Zupa brokułowa P/C 350.0g (7, 9) Pulpety wieprzowo- wołowe 100.0g (1) Sos bazyliowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)	sucharki 30.00g; (1)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 100.00g; (3) pomidor czerwony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) schab (wędlina) 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) majonez 10.00g; (3, 10) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
4.6 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2564.1 kcal B 117.7 g T 95.1 g W 330.0 g SFA 37.3 g Cukry 96.3 g Sól 11.4 g Blonnik 43.8 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; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	sok wielowarzywny 300.00g; (9) pomarańcza 100.00g;	Zupa brokułowa P/C 350.0g (7, 9) Pulpety wieprzowo- wołowe 100.0g (1) Sos bazyliowy C 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 100.00g; (3) pomidor czerwony 90.00g; schab (wędlina) 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) majonez 10.00g; (3, 10)	Kanapka C chleb graham, masło, ser twarogowy, pomidor 138.0g (1, 7)
4.6 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2416.3 kcal B 133.4 g T 77.5 g W 310.9 g SFA 36.5 g Cukry 119.4 g Sól 9.0 g Blonnik 30.3 g	Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) Polędwica drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Zupa brokułowa P/C 350.0g (7, 9) Pulpety wieprzowo- wołowe 100.0g (1) Sos bazyliowy P/L/N 80.0g (1, 7) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g 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 (1szt.por.) 100.00g; (3) pomidor b/s czerwony 90.00g; schab (wędlina) 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
4.6 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2336.3 kcal B 129.9 g T 69.1 g W 314.0 g SFA 33.6 g Cukry 120.2 g Sól 9.4 g Blonnik 31.7 g	Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) Polędwica drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Zupa brokułowa P/C 350.0g (7, 9) Pulpety wieprzowo- wołowe 100.0g (1) Sos bazyliowy P/L/N 80.0g (1, 7) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Omlet z białek jaj z włoszczyzną (b.pieprz.) 120.0g (3, 9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; schab (wędlina) 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (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 -

Czwartek 2025-01-30	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4.6 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2602,3 kcal B 136.3 g T 70.4 g W 377.1 g SFA 36.8 g Cukry 153.0 g Sól 8.6 g Błonnik 33.3 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) bulki grahamki 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 mandarynki 100.00g;	Zupa kalafiorowa P/C 350.0g (7, 9) Sos boloński drobiowy duszony W 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1) ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)	herbatniki 30.00g; (1, 6, 7)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
4.6 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2451.3 kcal B 146.8 g T 65.3 g W 340.9 g SFA 33.5 g Cukry 102.6 g Sól 10.5 g Błonnik 41.0 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) bulki grahamki 50.00g; (1) szynka eksportowa drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g mandarynki 100.00g;	Zupa kalafiorowa P/C 350.0g (7, 9) Sos boloński drobiowy duszony W 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200.00g; (1) Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, sałata 98.0g (1, 7)
4.6 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2596.1 kcal B 135.3 g T 72.2 g W 367.5 g SFA 37.0 g Cukry 145.8 g Sól 9.8 g Błonnik 28.2 g	Dynia duszona z olejem W 90.0g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa kalafiorowa P/C 350.0g (7, 9) Sos boloński drobiowy duszony (b.piep./ost. przyp.) 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1) ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)		Brokuły gotowane W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
4.6 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2446.5 kcal B 135.2 g T 55.7 g W 367.3 g SFA 26.1 g Cukry 145.7 g Sól 9.8 g Błonnik 28.2 g	Dynia duszona z olejem W 90.0g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa kalafiorowa P/C 350.0g (7, 9) Sos boloński drobiowy duszony (b.piep./ost. przyp.) 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1) ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)		Brokuły gotowane W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)

Piątek 2025-01-31

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4.6 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2767,6 kcal B 118.0 g T 97.7 g W 380.0 g SFA 37.9 g Cukry 145.7 g Sól 9.3 g Błonnik 48.5 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 60.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) sałata masłowa 10.00g; cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jablko 100.00g;	Zupa szczawiowa 350.0g (3, 7, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos ziołowy 80.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Koktajl orzechowy (b.słodz.) 250.0g (5, 7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g;	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) chleb pszenny 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
4.6 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2719,5 kcal B 121.9 g T 100.9 g W 359.1 g SFA 39.2 g Cukry 111.1 g Sól 8.0 g Błonnik 56.4 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 delikatesowa z kurczaka 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jablko 100.00g;	Zupa szczawiowa 350.0g (3, 7, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos ziołowy 80.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Koktajl orzechowy (b.słodz.) 250.0g (5, 7) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g;	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; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
4.6 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2095,3 kcal B 93,7 g T 51,5 g W 336,0 g SFA 27,7 g Cukry 120,7 g Sól 8,9 g Błonnik 39,6 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 60.00g; masło ekstra 10.00g; (7) sałata masłowa 10.00g; cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Zupa koperkowa L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos ziołowy 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Mus warzywno- owocowy W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
4.6 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2020,5 kcal B 93,7 g T 43,3 g W 335,9 g SFA 22,2 g Cukry 120,7 g Sól 8,9 g Błonnik 39,6 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 60.00g; masło ekstra 10.00g; (7) sałata masłowa 10.00g; cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Zupa koperkowa L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos ziołowy 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Mus warzywno- owocowy W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (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 -