

Sobota 2024-05-25

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<b>OSTR-3 PODSTAWOWA</b>  Razem E: 2610.6 kcal   B 102.2 g   T 81.8 g   W 385.1 g   SFA 31.9 g   Cukry 138.8 g   Sól 6.8 g   Błonnik 43.9 g	Hummus 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) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus owocowy W 150.0g mandarynki 74.00g;	Zupa gulaszowa P/C 299.9g (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) dżem owocowy 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	bułeczki maślane 70.00g; (1, 7)
<b>OSTR-3 Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>  Razem E: 2272.9 kcal   B 106.7 g   T 82.0 g   W 302.4 g   SFA 32.4 g   Cukry 84.5 g   Sól 7.8 g   Błonnik 54.3 g	Hummus 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; masło ekstra 10.00g; (7)	Mus warzywny W 150.0g mandarynki 74.00g;	Zupa gulaszowa P/C 299.9g (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; ser topiony 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
<b>OSTR-3 ŁATWOSTRAWNA</b>  Razem E: 2335.7 kcal   B 99.7 g   T 53.5 g   W 382.4 g   SFA 24.1 g   Cukry 128.2 g   Sól 9.7 g   Błonnik 39.8 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; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	Zupa krem pomidorowa W 300.0g (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)		Brokuły gotowane W 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 70.00g; dżem owocowy 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	bułeczki maślane 70.00g; (1, 7)
<b>OSTR-3 NISKOTŁUSZCZOWA</b>  Razem E: 2112.3 kcal   B 96.7 g   T 42.0 g   W 356.7 g   SFA 17.6 g   Cukry 134.9 g   Sól 11.3 g   Błonnik 42.1 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; cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	Zupa krem pomidorowa W 300.0g (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)		Brokuły gotowane W 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 70.00g; dżem owocowy 25.00g; 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 -

Niedziela 2024-05-26

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<b>OSTR-3 PODSTAWOWA</b>  Razem E: 2735.9 kcal   B 122.1 g   T 104.4 g   W 360.7 g   SFA 39.4 g   Cukry 135.6 g   Sól 9.7 g   Blonnik 39.8 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;	Kisiel owocowy 150.0g jabłko pieczone 188.00g;	Rosół 299.9g (9) Pieczeń drobiowo- wieprzowa z papryką P/C 100.0g Surówka wielowarzywna P/C 150.0g (3, 10) Sos pomidorowy z warzywami P/C 80.0g (1, 7, 9) Koktajl truskawkowy W 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 50.00g; (1)	biszkopty 15.00g; (1, 3)	Salátka 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;	serek wiejski ziarnisty 150.00g; (7)
<b>OSTR-3 Z OGR. ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>  Razem E: 2828.6 kcal   B 120.7 g   T 119.1 g   W 356.3 g   SFA 38.8 g   Cukry 114.9 g   Sól 9.5 g   Blonnik 48.7 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)	Kisiel owocowy 150.0g jabłko pieczone 188.00g;	Rosół 299.9g (9) Pieczeń drobiowo- wieprzowa z papryką P/C 100.0g Surówka wielowarzywna P/C 150.0g (3, 10) Sos pomidorowy z warzywami P/C 80.0g (1, 7, 9) Koktajl truskawkowy W 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 50.00g; (1)	kefir, 2% tłuszczu 200.00g; (7) orzechy włoskie luskane 30.00g; (8)	Salátka 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)
<b>OSTR-3 ŁATWOSTRAWNA</b>  Razem E: 2394.0 kcal   B 115.2 g   T 60.6 g   W 382.6 g   SFA 26.7 g   Cukry 123.6 g   Sól 9.7 g   Blonnik 39.7 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;	Kisiel owocowy 150.0g jabłko pieczone 188.00g;	Rosół 299.9g (9) Pieczeń drobiowo- wieprzowa L/N 101.0g Dyńia duszona z olejem W 150.0g Sos pomidorowy z warzywami L/N 80.0g (1, 9) Koktajl truskawkowy W 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 50.00g; (1)		Salátka makaronowa z gotowanym brokołem, marchewką i pietruszką oraz sos jogurtowo- koperkowy L/N 350.0g (1, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L wędlina 93.0g (1, 7) Marchew gotowana W 50.0g
<b>OSTR-3 NISKOTŁUSZCZOWA</b>  Razem E: 2394.0 kcal   B 115.2 g   T 60.6 g   W 382.6 g   SFA 26.7 g   Cukry 123.6 g   Sól 9.7 g   Blonnik 39.7 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;	Kisiel owocowy 150.0g jabłko pieczone 188.00g;	Rosół 299.9g (9) Pieczeń drobiowo- wieprzowa L/N 101.0g Dyńia duszona z olejem W 150.0g Sos pomidorowy z warzywami L/N 80.0g (1, 9) Koktajl truskawkowy W 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 50.00g; (1)		Salátka makaronowa z gotowanym brokołem, marchewką i pietruszką oraz sos jogurtowo- koperkowy L/N 350.0g (1, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L wędlina 93.0g (1, 7) Marchew gotowana W 50.0g

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 2024-05-27

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<b>OSTR-3 PODSTAWOWA</b>  Razem E: 2677.1 kcal   B 122.2 g   T 84.0 g   W 377.7 g   SFA 25.2 g   Cukry 158.0 g   Sól 5.5 g   Błonnik 35.3 g	Twarożek buraczany P/C 120.0g (7, 12)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 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;	galaretka owocowa, na wodzie 200.00g; gruszka 130.00g;	Zupa porowa P/C 300.0g (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)	herbatniki 40.00g; (1, 6, 7)	Sałatka 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 twarogowym oraz ogórkiem 125.0g (1, 7)
<b>OSTR-3 Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>  Razem E: 2286.8 kcal   B 101.6 g   T 79.0 g   W 313.5 g   SFA 23.3 g   Cukry 106.3 g   Sól 8.5 g   Błonnik 43.7 g	Twarożek buraczany P/C 120.0g (7, 12)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; 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)	sok wielowarzywny 300.00g; (9) gruszka 130.00g;	Zupa porowa P/C 300.0g (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; maślanka naturalna W 200.00g; (7)	wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)	Sałatka 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 wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
<b>OSTR-3 ŁATWOSTRAWNA</b>  Razem E: 2933.2 kcal   B 152.7 g   T 78.7 g   W 436.0 g   SFA 31.9 g   Cukry 171.7 g   Sól 9.5 g   Błonnik 33.8 g	Twarożek buraczany L/N 120.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 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;	galaretka owocowa, na wodzie 200.00g; banan 115.00g;	Zupa krem z zielonych warzyw W 300.2g (1, 6, 7, 9) Pierogi z twarogiem L/N 300.0g (1, 3, 7) Sos jogurtowo- owocowy W 80.0g (7) Surówka z marchewki z ananasem i olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) Grzanki pszenne 20.00g; (1)		Sałatka 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) Brokuły gotowane W 50.0g
<b>OSTR-3 NISKOTŁUSZCZOWA</b>  Razem E: 2858.4 kcal   B 152.6 g   T 70.4 g   W 436.0 g   SFA 26.4 g   Cukry 171.6 g   Sól 9.5 g   Błonnik 33.8 g	Twarożek buraczany L/N 120.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 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;	galaretka owocowa, na wodzie 200.00g; banan 115.00g;	Zupa krem z zielonych warzyw W 300.2g (1, 6, 7, 9) Pierogi z twarogiem L/N 300.0g (1, 3, 7) Sos jogurtowo- owocowy W 80.0g (7) Surówka z marchewki z ananasem i olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) Grzanki pszenne 20.00g; (1)		Sałatka 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) Brokuły gotowane W 50.0g

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 -

Wtorek 2024-05-28

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<b>OSTR-3 PODSTAWOWA</b>  Razem E: 2977.1 kcal   B 138.6 g   T 116.7 g   W 375.5 g   SFA 42.6 g   Cukry 145.9 g   Sól 9.2 g   Błonnik 32.6 g	Pasta lososiowa z koperkiem P/C 120.0g (3, 4, 7, 10) Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy W 150.0g (7) banan 115.00g;	Zupa dyniowa z marchewką P/C 300.1g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z kiszzonej kapusty P/C 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)	sok pomidorowy 300.00g;	Frittata szpinakowa z pomidorem b/s 350.0g (3)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
<b>OSTR-3 Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>  Razem E: 2634.4 kcal   B 135.2 g   T 103.5 g   W 325.7 g   SFA 32.2 g   Cukry 108.2 g   Sól 9.2 g   Błonnik 38.2 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) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy W 150.0g (7) grejpfrut 140.00g;	Zupa dyniowa z marchewką P/C 300.1g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z kiszzonej kapusty P/C 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1) Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	sok pomidorowy 300.00g;	Frittata szpinakowa z pomidorem b/s 350.0g (3)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
<b>OSTR-3 ŁATWOSTRAWNA</b>  Razem E: 2587.3 kcal   B 133.0 g   T 81.0 g   W 357.6 g   SFA 36.2 g   Cukry 125.4 g   Sól 9.2 g   Błonnik 31.5 g	Warzywa gotowane bukiel W 90.0g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy W 150.0g (7) jabłko 100.00g;	Zupa dyniowa z marchewką L/N 299.8g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy L/N 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) kalafior gotowany W 150.00g; 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 wędlina 93.0g (1, 7) cukinia pieczona W 50.00g;
<b>OSTR-3 NISKOTŁUSZCZOWA</b>  Razem E: 2492.3 kcal   B 126.1 g   T 50.9 g   W 410.7 g   SFA 28.1 g   Cukry 134.6 g   Sól 7.0 g   Błonnik 35.8 g	Warzywa gotowane bukiel W 90.0g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy W 150.0g (7) jabłko 100.00g;	Zupa dyniowa z marchewką L/N 299.8g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy L/N 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) kalafior gotowany W 150.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) ser twarogowy chudy 100.00g; (7) cukinia pieczona W 50.00g; miód pszczele 25.00g; cukier, biały 5.00g;	Mus warzywny W 150.0g

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 2024-05-29

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<b>OSTR-3 PODSTAWOWA</b>  Razem E: 2865.5 kcal   B 109.6 g   T 106.9 g   W 384.0 g   SFA 47.0 g   Cukry 138.9 g   Sól 10.6 g   Błonnik 40.0 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; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) sałata 10.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus owocowy W 150.0g jabłko 188.00g;	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną P/C 300.0g (7, 9)  Pulpety drobiowo- wieprzowe P/C 100.0g (1, 3)  Sos koperkowy P/C 80.0g (1, 7)  Surówka wielowarzywna P/C 150.0g (3, 10)  Surówka z marchewki i jabłka P/C 100.0g (3, 10)  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; 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;	Chalka z kruszonką 70.0g (1, 3, 7)
<b>OSTR-3 Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>  Razem E: 2631.7 kcal   B 106.9 g   T 98.9 g   W 349.3 g   SFA 40.8 g   Cukry 113.5 g   Sól 11.5 g   Błonnik 45.5 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) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) sałata 10.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Mus owocowy W 150.0g jabłko 188.00g;	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną P/C 300.0g (7, 9)  Pulpety drobiowo- wieprzowe P/C 100.0g (1, 3)  Sos koperkowy P/C 80.0g (1, 7)  Surówka wielowarzywna P/C 150.0g (3, 10)  Surówka z marchewki i jabłka P/C 100.0g (3, 10)  Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	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 wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
<b>OSTR-3 ŁATWOSTRAWNA</b>  Razem E: 2310.3 kcal   B 100.6 g   T 59.7 g   W 358.6 g   SFA 33.2 g   Cukry 123.4 g   Sól 9.6 g   Błonnik 33.5 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 50.00g; szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną L/N 300.0g (7, 9)  Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3)  Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7)  Włoszczyzna duszona w pomidorach W 150.0g (9)  Marchew gotowana W 100.0g  Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;		Pasta drobiowa z warzywami L/N 120.0g (9)  Warzywa gotowane bukiet W 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Chaika z kruszonką 70.0g (1, 3, 7)
<b>OSTR-3 NISKOTŁUSZCZOWA</b>  Razem E: 2090.4 kcal   B 113.5 g   T 41.2 g   W 331.8 g   SFA 21.1 g   Cukry 123.0 g   Sól 10.9 g   Błonnik 32.5 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 50.00g; szynka wieprzowa 50.00g; cukier, biały 5.00g;	banan 115.00g;	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną L/N 300.0g (7, 9)  Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3)  Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7)  Włoszczyzna duszona w pomidorach W 150.0g (9)  Marchew gotowana W 100.0g  Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;		Pasta drobiowa z warzywami L/N 120.0g (9)  Warzywa gotowane bukiet W 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 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 2024-05-30	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<b>OSTR-3 PODSTAWOWA</b>  Razem E: 2875.9 kcal   B 126.3 g   T 116.9 g   W 355.6 g   SFA 41.0 g   Cukry 119.5 g   Sól 9.3 g   Błonnik 44.2 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; <b>(7)</b> hummus klasyczny 120.00g; <b>(11)</b> rzodkiewka 90.00g; chleb graham 50.00g; <b>(1)</b> chleb pszenny 50.00g; <b>(1)</b> masło ekstra 10.00g; <b>(7)</b> cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g gruszka 130.00g;	Zupa barszcz czerwony P/C 300.0g <b>(7, 9)</b> Filet z kurczaka na parze W 101.0g Sos pietruszkowy P/C 80.0g <b>(1, 7)</b> Surówka z białej kapusty z kukurydzą P/C 150.0g <b>(3, 10)</b> Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; <b>(7)</b>	Podplomyki z cukrem 27.00g; <b>(1, 3)</b>	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pasztet pieczony P/C 100.00g; <b>(1)</b> chleb graham 50.00g; <b>(1)</b> chleb pszenny 50.00g; <b>(1)</b> mozzarella, z częściowo odłuszczonego mleka 40.00g; <b>(7)</b> sałata 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(7)</b> cukier, biały 5.00g;	Mus warzywny W 150.0g
<b>OSTR-3 Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>  Razem E: 2833.5 kcal   B 120.9 g   T 121.0 g   W 344.5 g   SFA 43.1 g   Cukry 89.7 g   Sól 9.2 g   Błonnik 47.7 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; <b>(7)</b> hummus klasyczny 120.00g; <b>(11)</b> chleb graham 100.00g; <b>(1)</b> rzodkiewka 90.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(7)</b>	Kisiel owocowy 150.0g gruszka 130.00g;	Zupa barszcz czerwony P/C 300.0g <b>(7, 9)</b> Filet z kurczaka na parze W 101.0g Sos pietruszkowy P/C 80.0g <b>(1, 7)</b> Surówka z białej kapusty z kukurydzą P/C 150.0g <b>(3, 10)</b> Kompot owocowy 250.00g; kasza gryczana gotowana 200.00g; kefir, 2% tłuszczu 200.00g; <b>(7)</b>	wafle ryżowe wielozłazniaste 30.00g; <b>(11)</b>	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; <b>(1)</b> pasztet pieczony P/C 100.00g; mozzarella, z częściowo odłuszczonego mleka 40.00g; <b>(7)</b> sałata 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(7)</b>	Kanapka C z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g <b>(1, 7)</b>
<b>OSTR-3 ŁATWOSTRAWNA</b>  Razem E: 2258.7 kcal   B 118.4 g   T 57.8 g   W 337.7 g   SFA 28.4 g   Cukry 122.0 g   Sól 9.3 g   Błonnik 36.3 g	Warzywa gotowane bukiet W 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; <b>(7)</b> chleb pszenny 100.00g; <b>(1)</b> ricotta, z częściowo odłuszczonego mleka 50.00g; <b>(7)</b> szynka drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(7)</b> cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g jabłko pieczone 100.00g;	Zupa barszcz czerwony L/N 300.0g <b>(7, 9)</b> Filet z kurczaka na parze W 101.0g Sos pietruszkowy L/N 80.0g <b>(1, 7)</b> Szpinak gotowany z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; <b>(7)</b>		Marchew gotowana W 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; <b>(7)</b> chleb pszenny 100.00g; <b>(1)</b> miód pszczeli 25.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(7)</b> cukier, biały 5.00g;	Mus warzywny W 150.0g
<b>OSTR-3 NISKOTŁUSZCZOWA</b>  Razem E: 2104.1 kcal   B 118.2 g   T 49.5 g   W 317.7 g   SFA 22.9 g   Cukry 121.4 g   Sól 9.3 g   Błonnik 36.3 g	Warzywa gotowane bukiet W 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; <b>(7)</b> chleb pszenny 100.00g; <b>(1)</b> ricotta, z częściowo odłuszczonego mleka 50.00g; <b>(7)</b> szynka drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(7)</b> cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g jabłko pieczone 100.00g;	Zupa barszcz czerwony L/N 300.0g <b>(7, 9)</b> Filet z kurczaka na parze W 101.0g Sos pietruszkowy L/N 80.0g <b>(1, 7)</b> Szpinak gotowany z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; <b>(7)</b>		Marchew gotowana W 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; <b>(7)</b> chleb pszenny 100.00g; <b>(1)</b> cukier, biały 5.00g;	Mus warzywny W 150.0g



Piątek 2024-05-31

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<b>OSTR-3 PODSTAWOWA</b>  Razem E: 3128.9 kcal   B 149.8 g   T 117.0 g   W 411.6 g   SFA 52.1 g   Cukry 136.8 g   Sól 9.5 g   Błonnik 40.3 g	Twarożek orzechowy P/C 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; kajzerki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy W 150.0g (7) banan 115.00g;	Zupa grzybowa P/C 299.9g (1, 6, 7, 9) Sandacz pieczony W 130.0g (4)  Sos ziołowy P/C 80.0g (1, 7) Buraczki z cebulką 150.0g  Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	Omlet owsiany z pieczarkami, cebulą i pomidorem P/C 350.0g (1, 3)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona świeża 100.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
<b>OSTR-3 Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>  Razem E: 2736.6 kcal   B 147.2 g   T 101.0 g   W 355.3 g   SFA 39.4 g   Cukry 92.5 g   Sól 9.8 g   Błonnik 50.3 g	Twarożek orzechowy P/C 120.0g (5, 7)  kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ogórek 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy W 150.0g (7) kiwi 81.00g;	Zupa grzybowa P/C 299.9g (1, 6, 7, 9) Sandacz pieczony W 130.0g (4)  Sos ziołowy P/C 80.0g (1, 7) Buraczki z cebulką 150.0g  Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	Omlet owsiany z pieczarkami, cebulą i pomidorem P/C 350.0g (1, 3)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona świeża 100.00g;	Kanapka C z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
<b>OSTR-3 ŁATWOSTRAWNA</b>  Razem E: 2739.6 kcal   B 135.0 g   T 83.3 g   W 389.6 g   SFA 38.9 g   Cukry 123.5 g   Sól 8.8 g   Błonnik 30.1 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 50.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; kajzerki 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy W 150.0g (7) banan 115.00g;	Zupa krem z dyni L/N 300.1g (7, 9) Sandacz pieczony W 130.0g (4)  Sos ziołowy L/N 80.0g (1, 7) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g  Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7) 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 wędlina 50.0g (1, 7) cukinia pieczona W 50.00g;
<b>OSTR-3 NISKOTŁUSZCZOWA</b>  Razem E: 2891.1 kcal   B 139.2 g   T 73.1 g   W 447.5 g   SFA 39.1 g   Cukry 140.2 g   Sól 8.4 g   Błonnik 32.8 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 50.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; kajzerki 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy W 150.0g (7) banan 115.00g;	Zupa krem z dyni L/N 300.1g (7, 9) Sandacz pieczony W 130.0g (4)  Sos ziołowy L/N 80.0g (1, 7) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g  Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7) Grzanki pszenne 20.00g; (1)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) ser twarogowy chudy 100.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; dżem owocowy 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kanapka L wędlina 50.0g (1, 7) Warzywa gotowane bukiet W 50.0g

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 -