

Sobota 2025-04-26	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
5.8 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2796.1 kcal B 147.9 g T 100.7 g W 345.0 g SFA 48.4 g Cukry 109.1 g Sól 9.2 g Błonnik 40.0 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; ser, gouda tłusty 60.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g gruszka 100.00g;	Sos koperkowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Zupa pomidorowa P/C 300.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza gryczana gotowana 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g;	sucharki 40.00g; (1)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pasztet pieczony P/C 100.00g; ogórek kiszony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Skyr naturalny 140.00g; (7)
5.8 ost Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2653.6 kcal B 135.6 g T 96.1 g W 335.7 g SFA 44.8 g Cukry 85.6 g Sól 9.5 g Błonnik 46.5 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, gouda tłusty 60.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g gruszka 100.00g;	Zupa pomidorowa P/C 300.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos koperkowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza gryczana gotowana 200.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 100.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g;	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pasztet pieczony P/C 100.00g; ogórek kiszony 90.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham, masło, ser twarogowy, pomidor 138.0g (1, 7)
5.8 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2373.6 kcal B 132.3 g T 63.9 g W 336.7 g SFA 33.0 g Cukry 111.1 g Sól 8.3 g Błonnik 37.5 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 100.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa pomidorowa L/N 300.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g;		Warzywa gotowane bukiet 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;	Skyr naturalny 140.00g; (7)
5.8 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2373.6 kcal B 132.3 g T 63.9 g W 336.7 g SFA 33.0 g Cukry 111.1 g Sól 8.3 g Błonnik 37.5 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 100.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa pomidorowa L/N 300.0g (7, 9) Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Schab duszony W 101.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g;		Warzywa gotowane bukiet 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;	Skyr naturalny 140.00g; (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 -

Niedziela 2025-04-27

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
5.8 ostr PODSTAWOWA Razem E: 3247.0 kcal B 143.3 g T 106.4 g W 451.1 g SFA 44.5 g Cukry 192.2 g Sól 8.2 g Błonnik 37.1 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 100.00g; (7) ogórek 90.00g; dżem owocowy (2szt.) 50.00g; bulki grahamki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	galaretka owocowa, na wodzie 150.00g; banan 100.00g;	Rosół 300.0g (9) Pulpety drobiowe 100.0g (3) Sos potrawkowy P/C 80.0g (1, 7, 9) Koktajl jagodowy (b.słodz.) 250.0g (7) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kopytka 250.00g; (1, 3) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)	biszkopty 30.00g; (1, 3)	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) ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda 10.00g; (10) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
5.8 ost Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2683.7 kcal B 117.6 g T 95.8 g W 359.9 g SFA 38.2 g Cukry 103.3 g Sól 10.2 g Błonnik 47.5 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ogórek 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) bulki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	sok pomidorowy 300.00g; kiwi 100.00g;	Rosół 300.0g (9) Pulpety drobiowe 100.0g (3) Sos potrawkowy P/C 80.0g (1, 7, 9) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Koktajl jagodowy (b.słodz.) 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 100.00g; (1)	wafle ryżowe wielozziarniste 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda 10.00g; (10)	Kanapka C chleb graham z serem twarogowym oraz sałata 105.0g (1, 7)
5.8 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2581.6 kcal B 136.4 g T 59.7 g W 391.4 g SFA 30.7 g Cukry 146.4 g Sól 7.7 g Błonnik 32.5 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 100.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy (2szt.) 50.00g; sałata 20.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Rosół 300.0g (9) Pulpety drobiowe 100.0g (3) Sos potrawkowy L/N 80.0g (1, 7, 9) Brokuły gotowane W 150.0g Mus warzywno- owocowy W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kopytka 250.00g; (1, 3) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)		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;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
5.8 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2581.6 kcal B 136.4 g T 59.7 g W 391.4 g SFA 30.7 g Cukry 146.4 g Sól 7.7 g Błonnik 32.5 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 100.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy (2szt.) 50.00g; sałata 20.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Rosół 300.0g (9) Pulpety drobiowe 100.0g (3) Sos potrawkowy L/N 80.0g (1, 7, 9) Brokuły gotowane W 150.0g Mus warzywno- owocowy W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kopytka 250.00g; (1, 3) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)		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;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (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 -

Poniedziałek 2025-04-28

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
5.8 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2973.7 kcal B 126.5 g T 108.2 g W 391.1 g SFA 41.0 g Cukry 141.6 g Sól 9.2 g Blonnik 37.7 g	kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) rzodkiewka 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka bianko (drobiowa) 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy (b.słodz.) 150.0g (7) jablko 100.00g;	Zupa jarzynowa P/C 350.0g (7, 9) Kotlety mielone PIECZONE 100.0g (1, 3) Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)	herbatniki 40.00g; (1, 6, 7)	Salatka ziemniaczana z marchewką, groszkiem i pietruszką na oleju L/N (b.piepr.) 149.9g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
5.8 ost Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2738.5 kcal B 110.4 g T 104.5 g W 362.4 g SFA 39.7 g Cukry 99.0 g Sól 12.5 g Blonnik 48.8 g	kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) rzodkiewka 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) szynka bianko (drobiowa) 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jablko 100.00g;	Kotlety mielone PIECZONE 100.0g (1, 3) Zupa jarzynowa P/C 350.0g (7, 9) Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	Salatka ziemniaczana z marchewką, groszkiem i pietruszką na oleju L/N (b.piepr.) 149.9g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham z serem, masłem i sałatą 105.0g (1, 7)
5.8 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2485.0 kcal B 119.3 g T 80.0 g W 336.1 g SFA 35.7 g Cukry 120.9 g Sól 8.5 g Blonnik 31.4 g	kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) szynka bianko (drobiowa) 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Zupa jarzynowa L/N 350.0g (7, 9) Kotlety mielone PIECZONE 100.0g (1, 3) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Salatka ziemniaczana z marchewką, groszkiem i pietruszką na oleju L/N (b.piepr.) 149.9g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
5.8 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2485.7 kcal B 117.6 g T 80.8 g W 336.3 g SFA 34.6 g Cukry 120.9 g Sól 9.1 g Blonnik 31.5 g	Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju L/N (b.pieprz.) 50.0g (3) kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; szynka bianko (drobiowa) 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Zupa jarzynowa L/N 350.0g (7, 9) Kotlety mielone PIECZONE 100.0g (1, 3) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 150.00g;		Salatka ziemniaczana z marchewką, groszkiem i pietruszką na oleju L/N (b.piepr.) 149.9g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka wieprzowa 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 -

Wtorek 2025-04-29

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
5.8 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2391.5 kcal B 77.0 g T 63.6 g W 400.0 g SFA 31.1 g Cukry 143.1 g Sól 7.5 g Błonnik 36.8 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 40.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g banan 100.00g;	Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Gulasz wieprzowy z ogórkiem i papryką P/C 200.0g (10) Surówka z czerwonej kapusty 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	Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i cynamonem L/N 300.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N chleb pszenny z serem twarogowym i roszponką 90.0g (1, 7)
5.8 ost Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2330.6 kcal B 116.7 g T 79.6 g W 306.4 g SFA 36.3 g Cukry 83.1 g Sól 11.2 g Błonnik 37.4 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ogórek 90.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 40.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g kiwi 100.00g;	Gulasz wieprzowy z ogórkiem i papryką P/C 200.0g (10) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)	Pełnoziarnista zapiekanka ryżowa ze szpinakiem i serem P/C 300.0g (3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C chleb graham z serem twarogowym oraz roszponką 98.0g (1, 7)
5.8 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2257.8 kcal B 73.1 g T 51.5 g W 392.8 g SFA 29.1 g Cukry 124.1 g Sól 7.2 g Błonnik 33.9 g	Buraczki tarte gotowane L/N 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Warzywa gotowane bukiet W 150.0g Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprzu) 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i cynamonem L/N 300.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N chleb pszenny z serem twarogowym i roszponką 90.0g (1, 7)
5.8 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2266.8 kcal B 74.2 g T 51.6 g W 394.1 g SFA 29.1 g Cukry 122.9 g Sól 8.6 g Błonnik 34.8 g	Buraczki tarte gotowane L/N 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Bukiet warzyw gotowanych W 150.0g Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprzu) 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i cynamonem L/N 300.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N chleb pszenny z serem twarogowym i roszponką 90.0g (1, 7)

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

Środa 2025-04-30

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
5.8 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2578.5 kcal B 118.4 g T 87.2 g W 349.2 g SFA 34.8 g Cukry 110.5 g Sól 8.9 g Błonnik 35.7 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) rzodkiewka 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) majonez 10.00g; (3, 10) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok pomidorowy 300.00g; mandarynki 100.00g;	Zupa brokułowa P/C 350.0g (7, 9) sos szpinakowo - serowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z kiszonej kapusty P/C 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; filety z kurczaka pieczony 100.00g; kalafior gotowany W 100.00g;	chrupki kukurydziane 30.00g;	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka eksportowa drobiowa 50.00g; miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	maślanka naturalna W 200.00g; (7)
5.8 ost Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2470.8 kcal B 119.8 g T 90.6 g W 316.1 g SFA 35.6 g Cukry 79.7 g Sól 9.9 g Błonnik 45.7 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) rzodkiewka 90.00g; mozzarella 35.00g; (7) majonez 10.00g; (3, 10) masło ekstra 10.00g; (7)	sok pomidorowy 300.00g; mandarynki 100.00g;	Zupa brokułowa P/C 350.0g (7, 9) sos szpinakowo - serowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z kiszonej kapusty P/C 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g; filety z kurczaka pieczony 100.00g; kalafior gotowany W 100.00g;	wafle ryżowe wielozłazniste 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; szynka eksportowa drobiowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
5.8 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2240.4 kcal B 109.9 g T 56.0 g W 340.5 g SFA 29.0 g Cukry 115.4 g Sól 6.9 g Błonnik 29.1 g	Warzywa gotowane bukiet W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa brokułowa L/N 350.0g (7, 9) sos szpinakowy L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; kalafior gotowany W 150.00g; filety z kurczaka pieczony 100.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka eksportowa drobiowa 50.00g; miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	maślanka naturalna W 200.00g; (7)
5.8 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2241.6 kcal B 106.5 g T 57.6 g W 340.8 g SFA 26.8 g Cukry 115.4 g Sól 8.1 g Błonnik 29.3 g	Warzywa gotowane bukiet W 90.0g Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju L/N (b.pieprz.) 100.0g (3) 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;	banan 100.00g;	Zupa brokułowa L/N 350.0g (7, 9) sos szpinakowy L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; kalafior gotowany W 150.00g; filety z kurczaka pieczony 100.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka eksportowa drobiowa 50.00g; miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	maślanka naturalna W 200.00g; (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 2025-05-01	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
5.8 ostr PODSTAWOWA Razem E: 3037.8 kcal B 103.7 g T 111.1 g W 429.1 g SFA 45.8 g Cukry 142.1 g Sól 8.5 g Blonnik 42.7 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) polędwica sopocka 40.00g; (6) ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy (b.słodz.) 150.0g (7) pomarańcza 120.00g;	Zupa koperkowa z ryżem białym 350.0g (1, 6, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g pierogi ruskie (8szt.por.) (b.pieprz. cebuli, skwarek) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)	sok pomidorowy 300.00g;	Salatka jarzynowa P/C 200.0g (3, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) hummus klasyczny 50.00g; (11) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g
5.8 ost Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2970.4 kcal B 107.1 g T 111.0 g W 410.8 g SFA 43.6 g Cukry 109.0 g Sól 8.8 g Blonnik 47.6 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) polędwica sopocka 40.00g; (6) ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy (b.słodz.) 150.0g (7) pomarańcza 100.00g;	Zupa koperkowa z ryżem brązowym C 350.0g (1, 6, 7, 9) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) pierogi pełnoziarniste ruskie (8szt.por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	sok pomidorowy 300.00g;	Salatka jarzynowa P/C 200.0g (3, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; hummus klasyczny 50.00g; (11) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
5.8 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2760.3 kcal B 101.1 g T 83.1 g W 421.9 g SFA 42.3 g Cukry 134.7 g Sól 7.9 g Blonnik 34.0 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) polędwica sopocka 40.00g; (6) ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa koperkowa z ryżem białym 350.0g (1, 6, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g pierogi ruskie (8szt.por.) (b.pieprz. cebuli, skwarek) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)		Salatka makaronowa z tuńczykiem i włoszczyzną w sosie jogurtowo-ziolowym L/N (b.pieprz.) 250.0g (1, 4, 7, 9) Dynia duszona z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g
5.8 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2760.3 kcal B 101.1 g T 83.1 g W 421.9 g SFA 42.3 g Cukry 134.7 g Sól 7.9 g Blonnik 34.0 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) polędwica sopocka 40.00g; (6) ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Zupa koperkowa z ryżem białym 350.0g (1, 6, 7, 9) pierogi ruskie (8szt.por.) (b.pieprz. cebuli, skwarek) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)		Salatka makaronowa z tuńczykiem i włoszczyzną w sosie jogurtowo-ziolowym L/N (b.pieprz.) 250.0g (1, 4, 7, 9) Dynia duszona z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g

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 -

Piątek 2025-05-02

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
5.8 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2590.2 kcal B 127.1 g T 82.9 g W 360.8 g SFA 32.0 g Cukry 150.8 g Sól 9.0 g Błonnik 43.7 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 100.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) rzodkiewka 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Pudding chia z musem truskawkowym P/C 150.0g (7) jablko 100.00g;	Zupa kalafiorowa P/C 350.0g (7, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos ziołowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki z porem P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)	Podplomyki bez cukru 27.00g; (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;	sok z buraka 300.00g;
5.8 ost Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2466.7 kcal B 114.5 g T 89.8 g W 321.2 g SFA 34.4 g Cukry 91.3 g Sól 9.2 g Błonnik 48.7 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 70.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) rzodkiewka 90.00g; schab (wędlina) 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Pudding chia z musem truskawkowym P/C (b.cukru) 150.0g (7) jablko 100.00g;	Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos ziołowy C 80.0g (1, 7) Zupa kalafiorowa P/C 350.0g (7, 9) Surówka z marchewki z porem P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	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, sałata 98.0g (1, 7)
5.8 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2312.7 kcal B 125.4 g T 55.6 g W 345.0 g SFA 27.0 g Cukry 146.1 g Sól 10.5 g Błonnik 37.4 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 100.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos ziołowy P/L/N 80.0g (1, 7) Pietruszka gotowany z olejem W 150.0g Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 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 130.00g; (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;	sok z buraka 300.00g;
5.8 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2312.7 kcal B 125.4 g T 55.6 g W 345.0 g SFA 27.0 g Cukry 146.1 g Sól 10.5 g Błonnik 37.4 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 100.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos ziołowy P/L/N 80.0g (1, 7) Pietruszka gotowany z olejem W 150.0g Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 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 130.00g; (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;	sok z buraka 300.00g;

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 -