

Sobota 2024-10-26

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
3.4 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2596.5 kcal B 136.1 g T 73.9 g W 367.6 g SFA 33.6 g Cukry 149.8 g Sól 7.5 g Blonnik 32.5 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) bułki grahamki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g banan 100.00g;	Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Zupa koperkowa z ryżem L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)	biszkopty 30.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) polędwica sopocka 50.00g; (6) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
3.4 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2441.7 kcal B 136.8 g T 71.1 g W 333.1 g SFA 31.3 g Cukry 90.8 g Sól 10.2 g Blonnik 41.8 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ogórek 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g kiwi 100.00g;	Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Zupa koperkowa z ryżem brązowym C 350.0g (1, 6, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7) ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; polędwica sopocka 50.00g; (6) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, rukola 103.0g (1, 7)
3.4 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2393.6 kcal B 136.4 g T 65.5 g W 327.5 g SFA 33.4 g Cukry 131.0 g Sól 7.7 g Blonnik 26.3 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa koperkowa z ryżem L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) 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) pomidor b/s czerwony 90.00g; polędwica sopocka 50.00g; (6) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
3.4 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2325.3 kcal B 130.2 g T 52.5 g W 346.0 g SFA 26.4 g Cukry 160.0 g Sól 7.6 g Blonnik 26.7 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) dżem owocowy (2szt.) 50.00g; cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa koperkowa z ryżem L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Potrawka drobiowa L/N 200.0g (1, 7, 9) 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) pomidor b/s czerwony 90.00g; polędwica sopocka 50.00g; (6) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)

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

Niedziela 2024-10-27	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>3.4 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 3152.9 kcal B 132.1 g T 134.2 g W 373.4 g SFA 41.4 g Cukry 153.7 g Sól 11.0 g Błonnik 36.1 g</p>	<p>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 gotowana drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>galaretka owocowa, na wodzie 150.00g; jabłko 100.00g;</p>	<p>Rosół 299.9g (9) Pieczeń drobiowo- wieprzowa L/N (b.pieprz.) 101.0g Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Surówka z czarnej rzepy 150.0g (3, 10) Koktajl gruszkowy C/P (b.cukru) 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>	<p>herbatniki 30.00g; (1, 6, 7)</p>	<p>Salatka warzywna (brokuł, marchew, ziemniak gotowane) z olejem z bazylią (b.pieprz.) 200.0g</p> <p>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;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>
<p>3.4 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 3085.1 kcal B 127.3 g T 126.7 g W 385.9 g SFA 37.2 g Cukry 106.5 g Sól 9.8 g Błonnik 52.2 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; szynka gotowana drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7) jabłko 100.00g;</p>	<p>Rosół 299.9g (9) Pieczeń drobiowo- wieprzowa L/N (b.pieprz.) 101.0g Sos pomidorowy C 80.0g (1, 7, 9) Surówka z czarnej rzepy 150.0g (3, 10) Koktajl gruszkowy C/P (b.cukru) 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty 100.00g; (1)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>	<p>Salatka warzywna (brokuł, marchew, ziemniak gotowane) z olejem z bazylią (b.pieprz.) 200.0g</p> <p>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)</p>	<p>Kanapka C z serem twarogowym oraz salata 105.0g (1, 7)</p>
<p>3.4 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2522.0 kcal B 129.9 g T 74.5 g W 353.1 g SFA 32.8 g Cukry 122.2 g Sól 12.6 g Błonnik 36.6 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; szynka gotowana drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Rosół 299.9g (9) Pieczeń drobiowo- wieprzowa L/N (b.pieprz.) 101.0g Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Dymna duszona z olejem W 150.0g Koktajl gruszkowy C/P (b.cukru) 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>		<p>Salatka warzywna (brokuł, marchew, ziemniak gotowane) z olejem z bazylią (b.pieprz.) 200.0g</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych W 90.0g</p> <p>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;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>
<p>3.4 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2447.2 kcal B 129.8 g T 66.2 g W 353.1 g SFA 27.3 g Cukry 122.2 g Sól 12.6 g Błonnik 36.6 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; szynka gotowana drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Rosół 299.9g (9) Pieczeń drobiowo- wieprzowa L/N (b.pieprz.) 101.0g Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Dymna duszona z olejem W 150.0g Koktajl gruszkowy C/P (b.cukru) 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>		<p>Salatka warzywna (brokuł, marchew, ziemniak gotowane) z olejem z bazylią (b.pieprz.) 200.0g</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych W 90.0g</p> <p>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;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>

Poniedziałek 2024-10-28	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>3.4 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2620.4 kcal B 105.2 g T 84.6 g W 376.9 g SFA 36.7 g Cukry 120.7 g Sól 8.4 g Błonnik 36.8 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; mozzarella 70.00g; (7) miód pszczeli (2szt.) 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) śliwki świeże 100.00g;</p>	<p>Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Marchew gotowana W 100.0g Pełnoziarniste naleśniki z ze szpinakiem i fetą (2szt.) 300.0g (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g;</p>	<p>krakersy, solone 30.00g; (1)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>
<p>3.4 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2420.0 kcal B 108.0 g T 84.7 g W 327.4 g SFA 36.3 g Cukry 93.6 g Sól 9.3 g Błonnik 42.2 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; mozzarella 70.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) pierś z indyka (wędlina) 20.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) śliwki świeże 100.00g;</p>	<p>Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Marchew gotowana W 100.0g Pełnoziarniste naleśniki z ze szpinakiem i fetą (2szt.) 300.0g (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g;</p>	<p>Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) szynka drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)</p>
<p>3.4 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2516.6 kcal B 118.7 g T 87.5 g W 328.2 g SFA 38.8 g Cukry 106.7 g Sól 7.5 g Błonnik 30.1 g</p>	<p>Brokuły gotowane W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) mozzarella 70.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) miód pszczeli (2szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Marchew gotowana W 150.0g Pietruszka gotowany z olejem W 100.0g pierogi z mięsem (5szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) szynka drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>
<p>3.4 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2516.6 kcal B 118.7 g T 87.5 g W 328.2 g SFA 38.8 g Cukry 106.7 g Sól 7.5 g Błonnik 30.1 g</p>	<p>Brokuły gotowane W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) mozzarella 70.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) miód pszczeli (2szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Marchew gotowana W 150.0g Pietruszka gotowany z olejem W 100.0g pierogi z mięsem (5szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) szynka drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>

Wtorek 2024-10-29

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>3.4 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2775.0 kcal B 124.4 g T 87.4 g W 391.3 g SFA 39.0 g Cukry 152.5 g Sól 9.9 g Błonnik 37.6 g</p>	<p>Pasta twarogowa z groszkiem i koperkiem 50.0g (7)</p> <p>Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>południca sopocka 40.00g; (6)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p> <p>banan 100.00g;</p>	<p>Schab duszony W 101.0g</p> <p>Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Surówka z białej kapusty z koperkiem P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Zupa dyniowa z kaszą jęczmienną L/N 350.0g (1, 7, 9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p> <p>ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>	<p>chrupki kukurydziane 30.00g;</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g;</p> <p>jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3)</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>ser, gouda tłusty 20.00g; (7)</p> <p>sałata lodowa 20.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>
<p>3.4 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2533.9 kcal B 128.4 g T 82.3 g W 341.8 g SFA 33.1 g Cukry 111.7 g Sól 11.1 g Błonnik 44.7 g</p>	<p>Pasta twarogowa z groszkiem i koperkiem 50.0g (7)</p> <p>Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7)</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p> <p>chleb graham 100.00g; (1)</p> <p>ogórek 90.00g;</p> <p>południca sopocka 40.00g; (6)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p> <p>kiwi 100.00g;</p>	<p>Zupa dyniowa z kaszą jęczmienną L/N 350.0g (1, 7, 9)</p> <p>Schab duszony W 101.0g</p> <p>Sos pieczeniowy C 80.0g (1, 7)</p> <p>Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p> <p>Pieczyno chrupkie WAZA 21.00g; (1)</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1)</p> <p>jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3)</p> <p>ser, gouda tłusty 20.00g; (7)</p> <p>sałata lodowa 20.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)</p>
<p>3.4 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2508.2 kcal B 119.7 g T 70.8 g W 363.8 g SFA 37.4 g Cukry 142.3 g Sól 9.8 g Błonnik 30.7 g</p>	<p>Buraczki tarte gotowane L/N 90.0g</p> <p>Pasta twarogowa z groszkiem i koperkiem 50.0g (7)</p> <p>Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>południca sopocka 40.00g; (6)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa dyniowa z kaszą jęczmienną L/N 350.0g (1, 7, 9)</p> <p>Schab duszony W 101.0g</p> <p>Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p> <p>kalafior gotowany W 150.00g;</p> <p>ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3)</p> <p>ricotta 35.00g; (7)</p> <p>sałata lodowa 20.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>
<p>3.4 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2392.3 kcal B 113.6 g T 60.7 g W 363.7 g SFA 29.5 g Cukry 142.2 g Sól 10.5 g Błonnik 30.9 g</p>	<p>Buraczki tarte gotowane L/N 90.0g</p> <p>Pasta twarogowa z groszkiem i koperkiem 50.0g (7)</p> <p>Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>południca sopocka 40.00g; (6)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa dyniowa z kaszą jęczmienną L/N 350.0g (1, 7, 9)</p> <p>Schab duszony W 101.0g</p> <p>Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p> <p>kalafior gotowany W 150.00g;</p> <p>ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>		<p>Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju L/N (b.pieprz.) 70.0g (3)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>ricotta 35.00g; (7)</p> <p>sałata lodowa 20.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>

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 2024-10-30

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
3.4 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2648,6 kcal B 113.2 g T 96.2 g W 360.3 g SFA 37.2 g Cukry 112.3 g Sól 12.4 g Błonnik 38.4 g	Paszтет z cukinii i strączków P/C 100.0g (3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g mandarynki 100.00g;	Zupa jarzynowa L/N 350.0g (7, 9) Pulpety wołowe W 100.0g (1) Sos własny lekki (b.pieprz) P/L/N 80.0g (7, 9) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Brokuły gotowane W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1)	wafle ryżowe wielozłazmiste 30.00g; (11)	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;	Skyr naturalny 140.00g; (7)
3.4 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2512.6 kcal B 105.4 g T 88.6 g W 351.3 g SFA 34.6 g Cukry 87.4 g Sól 12.8 g Błonnik 45.8 g	Paszтет z cukinii i strączków P/C 100.0g (3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g mandarynki 100.00g;	Zupa jarzynowa L/N 350.0g (7, 9) Pulpety wołowe W 100.0g (1) Sos własny lekki (b.pieprz) C 80.0g (1, 7, 9) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Brokuły gotowane W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1)	wafle ryżowe wielozłazmiste 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; mozzarella 35.00g; (7) musztarda (1 szt.) 10.00g; (10) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z serem twarogowym oraz ogórkiem 125.0g (1, 7)
3.4 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2218.7 kcal B 112.1 g T 60.6 g W 324.0 g SFA 27.4 g Cukry 102.2 g Sól 12.3 g Błonnik 37.7 g	Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) szynka z indyka 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Zupa jarzynowa L/N 350.0g (7, 9) Sos własny lekki (b.pieprz) P/L/N 80.0g (7, 9) Brokuły gotowane W 150.0g Pulpety wołowe W 100.0g (1) Seler gotowany z olejem W 100.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka gotowana wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Skyr naturalny 140.00g; (7)
3.4 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2143.9 kcal B 112.1 g T 52.4 g W 324.0 g SFA 21.9 g Cukry 102.2 g Sól 12.3 g Błonnik 37.7 g	Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) szynka z indyka 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jablko pieczone 100.00g;	Zupa jarzynowa L/N 350.0g (7, 9) Sos własny lekki (b.pieprz) P/L/N 80.0g (7, 9) Brokuły gotowane W 150.0g Pulpety wołowe W 100.0g (1) Seler gotowany z olejem W 100.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka gotowana 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 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 laktazą), 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 2024-10-31	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>3.4 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2383.4 kcal B 106.3 g T 61.9 g W 369.5 g SFA 26.2 g Cukry 114.6 g Sól 8.9 g Błonnik 38.5 g</p>	<p>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) Polędwica drobiowa 40.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) gruszka 100.00g;</p>	<p>Filet z indyka na parze W (b.piep.) 100.0g Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Zupa ziemniaczana z pomidorami L/N 350.0g (7, 9) Surówka z selera P/C 150.0g (3, 9, 10) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>	<p>Salatka makaronowa pełnoziarnista z cukinią i pieczonym kurczakiem w sosie jogurtowo-ziolowym P/C 300.0g (1, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka P z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)</p>
<p>3.4 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2281.8 kcal B 116.8 g T 63.2 g W 333.1 g SFA 26.7 g Cukry 93.5 g Sól 9.0 g Błonnik 42.8 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; Polędwica drobiowa 40.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) gruszka 100.00g;</p>	<p>Zupa ziemniaczana z pomidorami L/N 350.0g (7, 9) Filet z indyka na parze W (b.piep.) 100.0g Sos pietruszkowy C 80.0g (1, 7) Surówka z selera P/C 150.0g (3, 9, 10) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g; Skyr naturalny 140.00g; (7)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>	<p>Salatka makaronowa pełnoziarnista z cukinią i pieczonym kurczakiem w sosie jogurtowo-ziolowym P/C 300.0g (1, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g;</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, sałata 98.0g (1, 7)</p>
<p>3.4 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2108.2 kcal B 101.4 g T 45.7 g W 337.2 g SFA 23.6 g Cukry 103.7 g Sól 8.3 g Błonnik 25.1 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; Polędwica drobiowa 40.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa ziemniaczana z pomidorami L/N 350.0g (7, 9) Filet z indyka na parze W (b.piep.) 100.0g Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)</p>		<p>Salatka makaronowa z cukinią i pieczonym kurczakiem w sosie jogurtowo-ziolowym L/N (b.pieprz.) 300.0g (1, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)</p>
<p>3.4 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2108.2 kcal B 101.4 g T 45.7 g W 337.2 g SFA 23.6 g Cukry 103.7 g Sól 8.3 g Błonnik 25.1 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; Polędwica drobiowa 40.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa ziemniaczana z pomidorami L/N 350.0g (7, 9) Filet z indyka na parze W (b.piep.) 100.0g Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)</p>		<p>Salatka makaronowa z cukinią i pieczonym kurczakiem w sosie jogurtowo-ziolowym L/N (b.pieprz.) 300.0g (1, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)</p>

Piątek 2024-11-01	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>3.4 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2527,3 kcal B 114.7 g T 86.7 g W 341.6 g SFA 34.2 g Cukry 127.1 g Sól 9.3 g Błonnik 42.0 g</p>	<p>Twarożek orzechowy P/C (b.cuk.) 120.0g (5, 7)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>papryka czerwona świeża 90.00g;</p> <p>kajzerki 50.00g; (1)</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>dżem owocowy (1szt.) 25.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g;</p> <p>pomarańcza 100.00g;</p>	<p>Zupa szpinakowa L/N 350.0g (7, 9)</p> <p>Sos ziołowy P/L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Pulpety rybne z lososiem (b.pieprz.) 100.0g (3, 4)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>	<p>Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g;</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>szynka staropolska 50.00g;</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>
<p>3.4 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2642.0 kcal B 125.6 g T 98.6 g W 337.7 g SFA 40.2 g Cukry 84.0 g Sól 11.4 g Błonnik 51.9 g</p>	<p>Twarożek orzechowy P/C (b.cuk.) 120.0g (5, 7)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p> <p>papryka czerwona świeża 90.00g;</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>bułki grahamki 50.00g; (1)</p> <p>szynka drobiowa 40.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g;</p> <p>pomarańcza 100.00g;</p>	<p>Zupa szpinakowa L/N 350.0g (7, 9)</p> <p>Pulpety rybne z lososiem (b.pieprz.) 100.0g (3, 4)</p> <p>Sos ziołowy C 80.0g (1, 7)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>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 130.00g; (1)</p> <p>pomidor czerwony 90.00g;</p> <p>szynka staropolska 50.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)</p>
<p>3.4 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2189.1 kcal B 97.2 g T 62.7 g W 325.5 g SFA 30.2 g Cukry 125.5 g Sól 9.4 g Błonnik 33.6 g</p>	<p>Brokuły gotowane W 90.0g</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>kajzerki 50.00g; (1)</p> <p>szynka drobiowa 40.00g;</p> <p>dżem owocowy (1szt.) 25.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa szpinakowa L/N 350.0g (7, 9)</p> <p>Pulpety rybne z lososiem (b.pieprz.) 100.0g (3, 4)</p> <p>Sos ziołowy P/L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g</p> <p>Marchew gotowana W 100.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>pomidor b/s czerwony 90.00g;</p> <p>szynka staropolska 50.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>
<p>3.4 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2189.1 kcal B 97.2 g T 62.7 g W 325.5 g SFA 30.2 g Cukry 125.5 g Sól 9.4 g Błonnik 33.6 g</p>	<p>Brokuły gotowane W 90.0g</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>kajzerki 50.00g; (1)</p> <p>szynka drobiowa 40.00g;</p> <p>dżem owocowy (1szt.) 25.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa szpinakowa L/N 350.0g (7, 9)</p> <p>Pulpety rybne z lososiem (b.pieprz.) 100.0g (3, 4)</p> <p>Sos ziołowy P/L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g</p> <p>Marchew gotowana W 100.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>pomidor b/s czerwony 90.00g;</p> <p>szynka staropolska 50.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>