

Sobota 2024-07-27	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>2.2-ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2645.9 kcal   B 131.8 g   T 100.0 g   W 326.8 g   SFA 43.6 g   Cukry 116.1 g   Sól 12.2 g   Błonnik 39.6 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) pomidor czerwony 90.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka szwagra 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9) nektarynka 90.00g;</p>	<p>Zupa brokułowa L/N 300.0g (7, 9) Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Buraczki z cebulką 150.0g Surówka z kapusty pekińskiej P/C 100.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200.00g; (1)</p>	<p>biszkopty 15.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona świeża 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda 10.00g; (10) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>
<p>2.2- ostr Z OGR ŁATW PRZYSWA WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2526.7 kcal   B 115.0 g   T 94.3 g   W 329.1 g   SFA 39.8 g   Cukry 84.2 g   Sól 11.3 g   Błonnik 47.1 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) szynka szwagra 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9) nektarynka 90.00g;</p>	<p>Zupa brokułowa L/N 300.0g (7, 9) Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Buraczki z cebulką 150.0g Surówka z kapusty pekińskiej P/C 100.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200.00g; (1)</p>	<p>wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda 10.00g; (10)</p>	<p>Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)</p>
<p>2.2-ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2329.7 kcal   B 124.4 g   T 71.9 g   W 314.4 g   SFA 33.3 g   Cukry 109.2 g   Sól 10.2 g   Błonnik 33.3 g</p>	<p>Brokuły gotowane 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 szwagra 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 120.00g;</p>	<p>Zupa brokułowa L/N 300.0g (7, 9) Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Szpinak gotowany z olejem W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>
<p>2.2-ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2329.7 kcal   B 124.4 g   T 71.9 g   W 314.4 g   SFA 33.3 g   Cukry 109.2 g   Sól 10.2 g   Błonnik 33.3 g</p>	<p>Brokuły gotowane 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 szwagra 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 120.00g;</p>	<p>Zupa brokułowa L/N 300.0g (7, 9) Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Szpinak gotowany z olejem W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>

Niedziela 2024-07-28

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>2.2-ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2803.7 kcal   B 116.5 g   T 89.2 g   W 412.8 g   SFA 46.0 g   Cukry 156.5 g   Sól 8.6 g   Błonnik 38.8 g</p>	<p>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) szynka z indyka 40.00g; miód pszczelei 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kisiel owocowy 150.0g banan 120.00g;</p>	<p>Zupa dyniowa L/N 299.8g (7, 9) Pierogi z twarogiem P/L/N (5szt.por.) 300.0g (1, 3, 7) Sos jogurtowo- truskawkowy W (b.cukru) 80.0g (7) Surówka z marchewki i jabłka z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>	<p>Skyr jogurt typu islandzkiego naturalny 140.00g; (7)</p>	<p>Pasta drobiowa z warzywami L/N 70.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 100.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g;</p>
<p>2.2- ostr Z OGR ŁATW PRZYSWA WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2481.5 kcal   B 122.9 g   T 80.1 g   W 358.8 g   SFA 37.1 g   Cukry 95.6 g   Sól 8.5 g   Błonnik 52.8 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) szynka z indyka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kisiel owocowy bez cukru 150.0g kiwi 80.00g;</p>	<p>Zupa dyniowa L/N 299.8g (7, 9) Pierogi pełnoziarniste z twarogiem (erytrytol) C (5szt.por.) 300.0g (1, 3, 7) Surówka z marchewki i jabłka z olejem W 150.0g Sos jogurtowo- truskawkowy W (b.cukru) 80.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)</p>	<p>Mus warzywny W 150.0g</p>	<p>Pasta drobiowa z warzywami L/N 70.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 100.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)</p>
<p>2.2-ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2618.1 kcal   B 110.9 g   T 78.3 g   W 391.3 g   SFA 44.9 g   Cukry 132.9 g   Sól 8.4 g   Błonnik 32.9 g</p>	<p>Dynia duszona z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka z indyka 40.00g; miód pszczelei 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jablko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa dyniowa L/N 299.8g (7, 9) Pierogi z twarogiem P/L/N (5szt.por.) 300.0g (1, 3, 7) Sos jogurtowo- truskawkowy W 80.0g (7) Marchew gotowana W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>		<p>Pasta drobiowa z warzywami L/N 70.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>
<p>2.2-ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2618.1 kcal   B 110.9 g   T 78.3 g   W 391.3 g   SFA 44.9 g   Cukry 132.9 g   Sól 8.4 g   Błonnik 32.9 g</p>	<p>Dynia duszona z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka z indyka 40.00g; miód pszczelei 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jablko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa dyniowa L/N 299.8g (7, 9) Pierogi z twarogiem P/L/N (5szt.por.) 300.0g (1, 3, 7) Sos jogurtowo- truskawkowy W 80.0g (7) Marchew gotowana W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>		<p>Pasta drobiowa z warzywami L/N 70.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>

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

Poniedziałek 2024-07-29	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>2.2-ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2851.6 kcal   B 140.6 g   T 92.9 g   W 384.6 g   SFA 46.8 g   Cukry 125.4 g   Sól 7.6 g   Błonnik 31.6 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>pomidor czerwony 90.00g;</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>kajzerki 50.00g; (1)</p> <p>Polędwica drobiowa 40.00g;</p> <p>serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 200.00g; (7)</p> <p>brzoskwinia 90.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa L/N 299.9g (7, 9)</p> <p>Pulpety drobiowo- wieprzowe 100.0g (1, 3)</p> <p>Sos potrawkowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Surówka z młodej kapusty 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>kasza pęczak gotowana 200.00g; (1)</p> <p>serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)</p>	<p>Podplomyki z cukrem 27.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g;</p> <p>papryka czerwona świeża 90.00g;</p> <p>ser, gouda tłusty 60.00g; (7)</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka P z serem twarogowym oraz ogórkiem 125.0g (1, 7)</p>
<p>2.2- ostr Z OGR ŁATW PRZYSWA WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2358.1 kcal   B 106.6 g   T 76.9 g   W 335.9 g   SFA 36.7 g   Cukry 92.7 g   Sól 8.9 g   Błonnik 42.3 g</p>	<p>kawa zbożowa napar bez cukru 250.00g; (1)</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p> <p>pomidor czerwony 90.00g;</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>bułki grahamki 50.00g; (1)</p> <p>Polędwica drobiowa 40.00g;</p> <p>serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g;</p> <p>brzoskwinia 90.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa L/N 299.9g (7, 9)</p> <p>Pulpety drobiowo- wieprzowe 100.0g (1, 3)</p> <p>Sos potrawkowy C 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Surówka z młodej kapusty 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>kasza pęczak gotowana 200.00g; (1)</p> <p>maślanka naturalna W 200.00g; (7)</p>	<p>Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1)</p> <p>papryka czerwona świeża 90.00g;</p> <p>ser, gouda tłusty 60.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C z serem twarogowym oraz ogórkiem 125.0g (1, 7)</p>
<p>2.2-ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2728.1 kcal   B 140.0 g   T 84.0 g   W 367.0 g   SFA 38.3 g   Cukry 133.8 g   Sól 10.2 g   Błonnik 33.2 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>ukinia pieczona W 90.00g;</p> <p>kajzerki 50.00g; (1)</p> <p>ser twarogowy chudy 50.00g; (7)</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>Polędwica drobiowa 40.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 120.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa L/N 299.9g (7, 9)</p> <p>Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3)</p> <p>Sos potrawkowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Seler z pietruszką gotowany z olejem W 150.0g (9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p> <p>serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)</p>		<p>Marchew gotowana W 90.0g</p> <p>Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 120.0g (4, 7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka L/N z wedliną, masłem i pomidorem b/s 115.0g (1, 7)</p>
<p>2.2-ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2578.5 kcal   B 139.9 g   T 67.5 g   W 366.9 g   SFA 27.3 g   Cukry 133.7 g   Sól 10.2 g   Błonnik 33.2 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>ukinia pieczona W 90.00g;</p> <p>kajzerki 50.00g; (1)</p> <p>ser twarogowy chudy 50.00g; (7)</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>Polędwica drobiowa 40.00g;</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 120.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa L/N 299.9g (7, 9)</p> <p>Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3)</p> <p>Sos potrawkowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Seler z pietruszką gotowany z olejem W 150.0g (9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p> <p>serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)</p>		<p>Marchew gotowana W 90.0g</p> <p>Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 120.0g (4, 7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka L/N z wedliną, masłem i pomidorem b/s 115.0g (1, 7)</p>

Wtorek 2024-07-30

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
2.2-ostr PODSTAWOWA  Razem E: 2552.3 kcal   B 110.5 g   T 65.7 g   W 400.3 g   SFA 30.9 g   Cukry 155.6 g   Sól 13.8 g   Błonnik 40.8 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek kiszony 90.00g; hummus klasyczny 50.00g; (11) chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) roszponka 10.00g; cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) banan 120.00g;	Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9) Rolada z indyka z marchewką i pietruszką - pieczony W 100.0g Sos koperkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Mizeria ze śmietaną P/C 150.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g;	sucharki 20.00g; (1)	Pasta z pieczonych warzyw L/N 70.0g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) pomidor czerwony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) Schab wędzony 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
2.2- ostr Z OGR ŁATW PRZYSWA WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2357.2 kcal   B 103.0 g   T 71.9 g   W 346.5 g   SFA 34.3 g   Cukry 82.7 g   Sól 12.2 g   Błonnik 44.1 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek kiszony 90.00g; hummus klasyczny 50.00g; (11) szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) roszponka 10.00g;	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) kiwi 80.00g;	Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9) Rolada z indyka z marchewką i pietruszką - pieczony W 100.0g Sos koperkowy C 80.0g (1, 7) Mizeria ze śmietaną P/C 150.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 100.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g;	wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)	Pasta z pieczonych warzyw L/N 70.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; Schab wędzony 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
2.2-ostr ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 2265.7 kcal   B 109.0 g   T 54.9 g   W 353.6 g   SFA 29.2 g   Cukry 139.6 g   Sól 11.2 g   Błonnik 39.6 g	Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka gotowana drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa pomidorowa L/N 300.0g (7, 9) Rolada z indyka z marchewką i pietruszką - pieczony W 100.0g Sos koperkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 150.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) cukinia pieczona W 100.00g;		Brokuły gotowane W 90.0g Pasta z pieczonych warzyw L/N 70.0g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
2.2-ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 2190.9 kcal   B 108.9 g   T 46.7 g   W 353.6 g   SFA 23.7 g   Cukry 139.6 g   Sól 11.2 g   Błonnik 39.6 g	Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka gotowana drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa pomidorowa L/N 300.0g (7, 9) Rolada z indyka z marchewką i pietruszką - pieczony W 100.0g Sos koperkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 150.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) cukinia pieczona W 100.00g;		Brokuły gotowane W 90.0g Pasta z pieczonych warzyw L/N 69.9g Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; 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 2024-07-31

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
2.2-ostr PODSTAWOWA  Razem E: 2761.4 kcal   B 107.7 g   T 85.5 g   W 415.4 g   SFA 34.5 g   Cukry 143.7 g   Sól 6.6 g   Błonnik 38.7 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 120.0g (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) dżem owocowy 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g jabłko 120.00g;	Zupa ziemniaczana L/N 299.9g (7, 9) Pieczeń wołowo- wieprzowa W 100.0g Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka wielowarzywna P/C 150.0g (3, 10)  Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)	Mus warzywny W 150.0g	Pancakes P/L (4 szt.por.) 250.0g (1, 3, 7)  Sos jogurtowo- owocowy W 80.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny, wędlina, rzodkiewka 135.0g (1, 7)
2.2- ostr Z OGR ŁATW PRZYSWA WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2446.8 kcal   B 132.3 g   T 87.0 g   W 304.3 g   SFA 35.4 g   Cukry 89.6 g   Sól 9.8 g   Błonnik 45.7 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 120.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; szynka drobiowa 40.00g; mix sałat 10.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g jabłko 120.00g;	Zupa ziemniaczana L/N 299.9g (7, 9) Pieczeń wołowo- wieprzowa W 100.0g Sos pietruszkowy C 80.0g (1, 7) Surówka wielowarzywna P/C 150.0g (3, 10)  Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1) Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)	Pełnoziarniste naleśniki z bukiem warzyw i mozzarellą C (2szt.por.) 300.0g (1, 3, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C chleb razowy, masło, wędlina, rzodkiewka 135.0g (1, 7)
2.2-ostr ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 2584.7 kcal   B 106.4 g   T 78.1 g   W 381.3 g   SFA 33.9 g   Cukry 125.4 g   Sól 6.9 g   Błonnik 29.9 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 120.0g (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 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa ziemniaczana L/N 299.9g (7, 9) Pieczeń wołowo- wieprzowa W 100.0g Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g  Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Pancakes P/L (4 szt.por.) 250.0g (1, 3, 7)  Sos jogurtowo- owocowy W 80.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P z wędliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)
2.2-ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 2509.9 kcal   B 106.4 g   T 69.9 g   W 381.2 g   SFA 28.5 g   Cukry 125.4 g   Sól 6.9 g   Błonnik 29.9 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 120.0g (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 25.00g; cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa ziemniaczana L/N 299.9g (7, 9) Pieczeń wołowo- wieprzowa W 100.0g Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g  Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		Pancakes P/L (4 szt.por.) 250.0g (1, 3, 7)  Sos jogurtowo- owocowy W 80.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P z wędliną, masłem i sałatą 90.0g (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 -

Czwartek 2024-08-01	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>2.2-ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2815,5 kcal   B 148.3 g   T 94.9 g   W 356.7 g   SFA 42.8 g   Cukry 137.7 g   Sól 8.1 g   Błonnik 30.7 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7)</p> <p>papryka czerwona świeża 90.00g;</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7)</p> <p>śliwki świeże 90.00g;</p>	<p>Sos pomidorowy L/N 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Surówka z białej kapusty z koperkiem P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Zupa buraczkowa L/N 300.0g (9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p> <p>serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)</p> <p>filety z kurczaka pieczone 100.00g;</p>	<p>chrupki kukurydziane 15.00g;</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g;</p> <p>jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3)</p> <p>pomidor czerwony 90.00g;</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>szynka wieprzowa 50.00g;</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>maślanka naturalna W 200.00g; (7)</p>
<p>2.2- ostr Z OGR ŁATW PRZYSWA WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2497.1 kcal   B 116.6 g   T 80.0 g   W 346.7 g   SFA 31.6 g   Cukry 109.6 g   Sól 7.9 g   Błonnik 41.0 g</p>	<p>kawa zbożowa napar bez cukru 250.00g; (1)</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p> <p>serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7)</p> <p>chleb graham 100.00g; (1)</p> <p>papryka czerwona świeża 90.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7)</p> <p>śliwki świeże 90.00g;</p>	<p>Zupa buraczkowa L/N 300.0g (9)</p> <p>Sos pomidorowy C 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Surówka z białej kapusty z koperkiem P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Mus owocowy W 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p> <p>filety z kurczaka pieczone 100.00g;</p>	<p>Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</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>pomidor czerwony 90.00g;</p> <p>szynka wieprzowa 50.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C z serem twarogowym oraz sałata 105.0g (1, 7)</p>
<p>2.2-ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2569.6 kcal   B 142.8 g   T 78.7 g   W 335.1 g   SFA 38.3 g   Cukry 136.6 g   Sól 9.1 g   Błonnik 28.1 g</p>	<p>Marchew gotowana 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 100.00g; (1)</p> <p>szynka drobiowa 40.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 120.00g;</p>	<p>Zupa buraczkowa L/N 300.0g (9)</p> <p>Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Szpinak gotowany z olejem W 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p> <p>serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)</p> <p>filety z kurczaka pieczone 100.00g;</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>cukinia pieczona W 90.00g;</p> <p>mozzarella 35.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>maślanka naturalna W 200.00g; (7)</p>
<p>2.2-ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2486.7 kcal   B 143.0 g   T 69.2 g   W 335.7 g   SFA 35.3 g   Cukry 136.7 g   Sól 10.5 g   Błonnik 28.3 g</p>	<p>Marchew gotowana 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 100.00g; (1)</p> <p>szynka drobiowa 40.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 120.00g;</p>	<p>Zupa buraczkowa L/N 300.0g (9)</p> <p>Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Szpinak gotowany z olejem W 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p> <p>serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)</p> <p>filety z kurczaka pieczone 100.00g;</p>		<p>Jajecznicza z białek z natką pietruszki (b.zół, b.pieprz) N 120.0g (3)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>cukinia pieczona W 90.00g;</p> <p>mozzarella 35.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>maślanka naturalna W 200.00g; (7)</p>

Piątek 2024-08-02	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>2.2-ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2839,6 kcal   B 116.7 g   T 89.0 g   W 415.4 g   SFA 38.8 g   Cukry 123.2 g   Sól 11.8 g   Błonnik 41.0 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) pomidor czerwony 90.00g; pasztet pieczony P/C 70.00g; kajzerki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) miód pszczeli 25.00g; salata lodowa 10.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Koktajl brzoskwiiniowy P/C (b.cukru) 250.0g (7) jablko 120.00g;</p>	<p>Zupa krupnik W 300.0g (1, 6, 9) Pulpety rybne z łososiem (b.pieprz.) 130.0g (3, 4) Sos warzywny (włoszczyzna) P/L/N 80.0g (1, 9) Surówka colesław P/C 150.0g (3, 10) Brokuły gotowane W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g;</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g;</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) szynka gotowana drobiowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) ser topiony 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka P z serem, masłem i sałatą 115.0g (1, 7)</p>
<p>2.2- ostr Z OGR ŁATW PRZYSWA WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2534.7 kcal   B 109.9 g   T 78.5 g   W 373.4 g   SFA 31.8 g   Cukry 101.4 g   Sól 11.4 g   Błonnik 52.1 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) pomidor czerwony 90.00g; pasztet pieczony P/C 70.00g; chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) miód pszczeli 25.00g; salata lodowa 10.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Koktajl brzoskwiiniowy P/C (b.cukru) 250.0g (7) jablko 120.00g;</p>	<p>Zupa krupnik W 300.0g (1, 6, 9) Pulpety rybne z łososiem (b.pieprz.) 130.0g (3, 4) Sos warzywny (włoszczyzna) C 80.0g (1, 9) Surówka colesław P/C 150.0g (3, 10) Brokuły gotowane W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g;</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g;</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; szynka gotowana drobiowa 50.00g; ser topiony 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)</p>
<p>2.2-ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2730.1 kcal   B 97.3 g   T 49.7 g   W 495.3 g   SFA 22.0 g   Cukry 224.3 g   Sól 9.7 g   Błonnik 38.3 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kalafior gotowany W 90.00g; kajzerki 50.00g; (1) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka gotowana wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 120.00g;</p>	<p>Zupa krupnik W 300.0g (1, 6, 9) Pulpety rybne z łososiem (b.pieprz.) 130.0g (3, 4) Sos warzywny (włoszczyzna) P/L/N 80.0g (1, 9) Brokuły gotowane W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 100.00g;</p>		<p>Seler z pietruszką gotowany z olejem W 90.0g (9) Pasta warzywna z ryżem L/N 120.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 130.00g; (1) cukier, biały 100.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Mus owocowy W 150.0g</p>
<p>2.2-ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2580.5 kcal   B 97.2 g   T 33.2 g   W 495.1 g   SFA 11.1 g   Cukry 224.2 g   Sól 9.7 g   Błonnik 38.3 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kalafior gotowany W 90.00g; kajzerki 50.00g; (1) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka gotowana wieprzowa 40.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 120.00g;</p>	<p>Zupa krupnik W 300.0g (1, 6, 9) Pulpety rybne z łososiem (b.pieprz.) 130.0g (3, 4) Sos warzywny (włoszczyzna) P/L/N 80.0g (1, 9) Brokuły gotowane W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 100.00g;</p>		<p>Seler z pietruszką gotowany z olejem W 90.0g (9) Pasta warzywna z ryżem L/N 120.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 130.00g; (1) cukier, biały 100.00g;</p>	<p>Mus owocowy W 150.0g</p>