

Sobota 2024-12-28	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>6.5 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2377.5 kcal B 88.0 g T 83.6 g W 333.0 g SFA 40.2 g Cukry 120.0 g Sól 6.1 g Błonnik 30.1 g</p>	<p>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;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g pomarańcza 100.00g;</p>	<p>Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Surówka z pekińskiej kapusty z brzoskwinia i olejem 150.0g Naleśniki z twarogiem P/L (2szt.por.) 150.0g (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>	<p>chrupki kukurydziane 40.00g;</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>
<p>6.5 ostr Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2365.1 kcal B 104.1 g T 82.5 g W 322.2 g SFA 35.1 g Cukry 79.6 g Sól 7.3 g Błonnik 44.6 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; ser, gouda tłusty 60.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g pomarańcza 100.00g;</p>	<p>Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Surówka z pekińskiej kapusty z brzoskwinia i olejem 150.0g Pelnoziarniste naleśniki z twarogiem C (b. cukru) (2szt.por.) 300.0g (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)</p>	<p>wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)</p>
<p>6.5 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2398.5 kcal B 88.4 g T 73.4 g W 359.1 g SFA 38.0 g Cukry 137.2 g Sól 7.2 g Błonnik 21.8 g</p>	<p>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 90.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Dynia duszona z olejem W 150.0g Naleśniki z twarogiem P/L (2szt.por.) 300.0g (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>		<p>Marchew gotowana W 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>
<p>6.5 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2398.5 kcal B 88.4 g T 73.4 g W 359.1 g SFA 38.0 g Cukry 137.2 g Sól 7.2 g Błonnik 21.8 g</p>	<p>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 90.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Dynia duszona z olejem W 150.0g Naleśniki z twarogiem P/L (2szt.por.) 300.0g (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>		<p>Marchew gotowana W 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>

Niedziela 2024-12-29

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
6.5 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2431.0 kcal B 131.8 g T 74.7 g W 331.2 g SFA 31.6 g Cukry 129.3 g Sól 9.0 g Błonnik 42.9 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) bulki grahamki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g gruszka 100.00g;	Barszcz ukraiński czerwony 350.1g (7, 9) Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g;	biszkopty 30.00g; (1, 3)	Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 50.0g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
6.5 ostr Z OGR ŁATW PRYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2277.5 kcal B 127.3 g T 68.6 g W 311.6 g SFA 26.0 g Cukry 93.1 g Sól 11.7 g Błonnik 53.8 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) bulki grahamki 50.00g; (1) szynka eksportowa drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g gruszka 100.00g;	Barszcz ukraiński czerwony 350.1g (7, 9) Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 70.0g (4, 7) 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, masło, wędlina, sałata 115.0g (1, 7)
6.5 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2450.7 kcal B 128.1 g T 74.6 g W 332.9 g SFA 32.4 g Cukry 128.9 g Sól 10.6 g Błonnik 34.7 g	Pietruszka gotowany z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa z cukinii L/N 350.1g (7) Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) kalafior gotowany W 150.00g;		Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 50.0g (4, 7) 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;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
6.5 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2450.7 kcal B 128.1 g T 74.6 g W 332.9 g SFA 32.4 g Cukry 128.9 g Sól 10.6 g Błonnik 34.7 g	Pietruszka gotowany z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa z cukinii L/N 350.1g (7) Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) kalafior gotowany W 150.00g;		Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 50.0g (4, 7) 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;	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 2024-12-30	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>6.5 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2984.3 kcal B 105.0 g T 129.4 g W 368.2 g SFA 50.7 g Cukry 121.3 g Sól 11.2 g Błonnik 40.6 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>ogórek 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>hummus klasyczny 50.00g; (11)</p> <p>szynka gotowana drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Budyń śmietankowy (b.słodz.) 150.0g (7)</p> <p>jablko 100.00g;</p>	<p>Pulpety drobiowe 100.0g (3)</p> <p>Sos koperkowy P/C 80.0g (1, 7)</p> <p>Surówka z białej kapusty z koperkiem P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Zupa brokułowa 350.0g (7, 9)</p> <p>Fasolka szparagowa zielona gotowana z olejem 100.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; 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; parówki z szynki 80.00g; chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>mozzarella 35.00g; (7)</p> <p>musztarda 10.00g; (10)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>
<p>6.5 ostr Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2909.7 kcal B 110.8 g T 127.2 g W 350.5 g SFA 49.1 g Cukry 87.8 g Sól 9.4 g Błonnik 44.1 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p> <p>chleb graham 100.00g; (1)</p> <p>ogórek 90.00g;</p> <p>hummus klasyczny 50.00g; (11)</p> <p>szynka gotowana drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Budyń śmietankowy (b.słodz.) 150.0g (7)</p> <p>jablko 100.00g;</p>	<p>Zupa brokułowa 350.0g (7, 9)</p> <p>Pulpety drobiowe 100.0g (3)</p> <p>Sos koperkowy P/C 80.0g (1, 7)</p> <p>Fasolka szparagowa zielona gotowana z olejem 100.0g</p> <p>Surówka z białej kapusty z koperkiem P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; 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 100.00g; (1)</p> <p>pomidor czerwony 90.00g; parówki z szynki 80.00g; mozzarella 35.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>musztarda 10.00g; (10)</p>	<p>Kanapka C z serem twarogowym oraz ogórkiem 125.0g (1, 7)</p>
<p>6.5 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2286.9 kcal B 100.2 g T 67.6 g W 336.9 g SFA 33.7 g Cukry 116.2 g Sól 11.5 g Błonnik 35.0 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 gotowana drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jablko pieczone 100.00g;</p>	<p>Dynia duszona z olejem W 150.0g</p> <p>Zupa brokułowa 350.0g (7, 9)</p> <p>Pulpety drobiowe 100.0g (3)</p> <p>Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Warzywa gotowane bukiet W 100.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; 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; szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>
<p>6.5 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2286.9 kcal B 100.2 g T 67.6 g W 336.9 g SFA 33.7 g Cukry 116.2 g Sól 11.5 g Błonnik 35.0 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 gotowana drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jablko pieczone 100.00g;</p>	<p>Dynia duszona z olejem W 150.0g</p> <p>Zupa brokułowa 350.0g (7, 9)</p> <p>Pulpety drobiowe 100.0g (3)</p> <p>Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Warzywa gotowane bukiet W 100.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; 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; szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>

Wtorek 2024-12-31

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
6.5 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2796.8 kcal B 144.5 g T 79.8 g W 404.4 g SFA 30.5 g Cukry 157.4 g Sól 8.2 g Błonnik 34.8 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 50.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) chleb graham 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) majonez 10.00g; (3, 10) cukier, biały 5.00g;	galaretka owocowa, na wodzie 150.00g; banan 100.00g;	Zupa koperkowa z ryżem białym 350.0g (1, 6, 7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos potrawkowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Surówka z selera z jabłkiem P/C 150.0g (3, 9, 10) Koktajl truskawkowy W 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	herbatniki 30.00g; (1, 6, 7)	sos szpinakowy z mozzarellą i kurczakiem 200.0g (1, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1) cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i sałatą 115.0g (1, 7)
6.5 ostr Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2540.5 kcal B 142.3 g T 78.1 g W 337.5 g SFA 30.3 g Cukry 99.6 g Sól 8.1 g Błonnik 41.5 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 50.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) bułki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) majonez 10.00g; (3, 10)	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7) kiwi 100.00g;	Zupa koperkowa z ryżem brązowym C 350.0g (1, 6, 7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos potrawkowy C 80.0g (1, 7, 9) Surówka z selera z jabłkiem P/C 150.0g (3, 9, 10) Koktajl truskawkowy W (b.słodz.) 250.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)	sos szpinakowy z mozzarellą i kurczakiem 200.0g (1, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200.00g; (1)	Kanapka C chleb graham z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
6.5 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2348.0 kcal B 138.6 g T 57.4 g W 344.3 g SFA 27.9 g Cukry 116.9 g Sól 7.8 g Błonnik 29.3 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 50.0g (7) Buraczki tarte gotowane L/N 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa koperkowa z ryżem białym 350.0g (1, 6, 7, 9) Sos potrawkowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Koktajl truskawkowy W 250.0g (7) Schab duszony W 101.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g;		sos szpinakowy z mozzarellą i kurczakiem 200.0g (1, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1) cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)
6.5 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2327.2 kcal B 139.6 g T 54.8 g W 344.0 g SFA 27.0 g Cukry 116.9 g Sól 8.4 g Błonnik 29.3 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 50.0g (7) Buraczki tarte gotowane L/N 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka staropolska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa koperkowa z ryżem białym 350.0g (1, 6, 7, 9) Sos potrawkowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Koktajl truskawkowy W 250.0g (7) Schab duszony W 101.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g;		sos szpinakowy z mozzarellą i kurczakiem 200.0g (1, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1) cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny z wedliną, 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 -

Środa 2025-01-01

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
6.5 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2642,5 kcal B 102.9 g T 95.0 g W 366.4 g SFA 37.8 g Cukry 140.0 g Sól 10.1 g Błonnik 40.2 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek kiszony 90.00g; pasztet pieczony P/C 70.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	mandarynki 100.00g; ciasto sernik 80.00g; (1, 3, 7)	Zupa dyniowa L/N 349.9g (7, 9) Pieczeń ryżmska 100.0g (1, 3) Sos pieczeniowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka colesław P/C 150.0g (3, 10) Marchew gotowana W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	Salatka jarzynowa tradycyjna 200.0g (3, 7, 9, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; szynka białko (drobiowa) 60.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	maślanka naturalna W 200.00g; (7)
6.5 ostr Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2589.6 kcal B 94.3 g T 88.8 g W 379.4 g SFA 33.0 g Cukry 112.2 g Sól 10.4 g Błonnik 50.6 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek kiszony 90.00g; pasztet pieczony P/C 70.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	mandarynki 100.00g; ciasto jablecznik (erytrytol) 80.00g; (1)	Zupa dyniowa L/N 349.9g (7, 9) Sos pieczeniowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka colesław P/C 150.0g (3, 10) Pieczeń ryżmska 100.0g (1, 3) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	Salatka jarzynowa tradycyjna 200.0g (3, 7, 9, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; szynka białko (drobiowa) 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
6.5 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2536.2 kcal B 97.8 g T 71.7 g W 392.2 g SFA 33.8 g Cukry 136.5 g Sól 7.0 g Błonnik 28.0 g	Pasta drobiowa z warzywami na oleju L/N 70.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g; ciasto sernik 80.00g; (1, 3, 7)	Zupa dyniowa L/N 349.9g (7, 9) Sos pieczeniowy L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Pieczeń ryżmska 100.0g (1, 3) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka białko (drobiowa) 60.00g; miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	maślanka naturalna W 200.00g; (7)
6.5 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2536.2 kcal B 97.8 g T 71.7 g W 392.2 g SFA 33.8 g Cukry 136.5 g Sól 7.0 g Błonnik 28.0 g	Pasta drobiowa z warzywami na oleju L/N 70.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g; ciasto sernik 80.00g; (1, 3, 7)	Zupa dyniowa L/N 349.9g (7, 9) Sos pieczeniowy L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Pieczeń ryżmska 100.0g (1, 3) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka białko (drobiowa) 60.00g; 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 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 2025-01-02	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
6.5 ostr PODSTAWOWA Razem E: 3065.3 kcal B 158.2 g T 105.9 g W 396.5 g SFA 42.3 g Cukry 156.9 g Sól 7.0 g Błonnik 43.4 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) bulki grahamki 50.00g; (1) schab wieprzowy (wędlina) 40.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g jabłko 100.00g;	Zupa kapuśniak P/C 350.0g (9) Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Brokuły gotowane W 100.0g Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; makaron spaghetti z mąki pszennej gotowany 200.00g; (1) serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)	sucharki 30.00g; (1)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) ogórek 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) majonez 10.00g; (3, 10) cukier, biały 5.00g;	Skyr naturalny 140.00g; (7)
6.5 ostr Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2622.3 kcal B 125.8 g T 90.1 g W 353.7 g SFA 37.1 g Cukry 122.7 g Sól 8.1 g Błonnik 49.6 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; bulki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) schab wieprzowy (wędlina) 40.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g jabłko 100.00g;	Zupa kapuśniak P/C 350.0g (9) Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; makaron spaghetti z mąki pszennej pełnoziarnistej, gotowany 200.00g; (1) kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	sok pomidorowy 300.00g;	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) ogórek 90.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham z serem twarogowym oraz roszponka 100.0g (1, 7)
6.5 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2760.8 kcal B 155.2 g T 85.4 g W 361.8 g SFA 41.1 g Cukry 139.8 g Sól 7.8 g Błonnik 32.9 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) schab wieprzowy (wędlina) 40.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa jarzynowa L/N 350.0g (7, 9) Brokuły gotowane W 150.0g Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; makaron spaghetti z mąki pszennej gotowany 200.00g; (1) serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Dynia duszona z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; 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;	Skyr naturalny 140.00g; (7)
6.5 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2682.3 kcal B 151.8 g T 78.5 g W 361.2 g SFA 38.9 g Cukry 139.8 g Sól 8.4 g Błonnik 32.9 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) schab wieprzowy (wędlina) 40.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa jarzynowa L/N 350.0g (7, 9) Brokuły gotowane W 150.0g Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; makaron spaghetti z mąki pszennej gotowany 200.00g; (1) serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Dynia duszona z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Skyr naturalny 140.00g; (7)

Piątek 2025-01-03

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
6.5 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2500.2 kcal B 130.2 g T 71.2 g W 352.6 g SFA 31.2 g Cukry 121.2 g Sól 10.4 g Błonnik 38.3 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) miód pszczeni (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g banan 100.00g;	Zupa grochowa 350.0g (9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Buraczki z cebulką 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	wafle ryżowe wielozłazmiste 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) Połędwica drobiowa 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
6.5 ostr Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLOWODANÓW Razem E: 2265.3 kcal B 120.2 g T 66.3 g W 319.4 g SFA 26.5 g Cukry 81.4 g Sól 10.6 g Błonnik 47.2 g	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 70.00g; (7) szynka szwagra 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g kiwi 100.00g;	Zupa grochowa 350.0g (9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos pomidorowy C 80.0g (1, 7, 9) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Buraczki z cebulką 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	wafle ryżowe wielozłazmiste 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; Połędwica drobiowa 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb razowy, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)
6.5 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2284.2 kcal B 119.2 g T 52.8 g W 349.5 g SFA 27.6 g Cukry 114.5 g Sól 9.7 g Błonnik 33.7 g	Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) miód pszczeni (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 150.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; Połędwica drobiowa 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
6.5 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2284.2 kcal B 119.2 g T 52.8 g W 349.5 g SFA 27.6 g Cukry 114.5 g Sól 9.7 g Błonnik 33.7 g	Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) miód pszczeni (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 100.00g;	Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 150.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; Połędwica drobiowa 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 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 -