

Sobota 2024-06-29	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>4.1-ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2951.4 kcal   B 108.0 g   T 117.5 g   W 385.2 g   SFA 53.6 g   Cukry 120.6 g   Sól 8.5 g   Błonnik 38.9 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) pasztet pieczony P/C 100.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywny W 150.0g brzoskwinia 89.00g;</p>	<p>Zupa pomidorowa P/C 350.0g (7, 9) Pierogi ze szpinakiem P/L/N 300.0g (1, 7) Surówka wielowarzywna P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 50.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>	<p>wafle ryżowe 30.00g;</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 90.00g; parówki z szynki 80.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) musztarda 10.00g; (10) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 200.00g; (7)</p>
<p>4.1-ostr Z OGR. ŁATW. PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2722.5 kcal   B 112.9 g   T 112.3 g   W 340.0 g   SFA 42.2 g   Cukry 87.2 g   Sól 11.1 g   Błonnik 49.5 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) pasztet pieczony P/C 100.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Mus warzywny W 150.0g brzoskwinia 89.00g;</p>	<p>Zupa pomidorowa P/C 350.0g (7, 9) Pełnoziarniste naleśniki z ze szpinakiem i fetą C 300.0g (1, 3, 7) Surówka wielowarzywna P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 50.00g; 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) rzodkiewka 90.00g; parówki z szynki 80.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) musztarda 10.00g; (10) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)</p>
<p>4.1-ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2409.2 kcal   B 88.7 g   T 76.7 g   W 357.3 g   SFA 44.9 g   Cukry 115.8 g   Sól 8.5 g   Błonnik 28.2 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa pomidorowa L/N 350.0g (7, 9) Pierogi ze szpinakiem P/L/N 300.0g (1, 7) Brokuły gotowane W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 50.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>		<p>Dynia duszona z olejem W 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 200.00g; (7)</p>
<p>4.1-ostr NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2314.5 kcal   B 88.7 g   T 68.4 g   W 352.2 g   SFA 39.4 g   Cukry 110.8 g   Sól 8.5 g   Błonnik 28.2 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa pomidorowa L/N 350.0g (7, 9) Pierogi ze szpinakiem P/L/N 300.0g (1, 7) Brokuły gotowane W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 50.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>		<p>Dynia duszona z olejem W 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1)</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 200.00g; (7)</p>

Niedziela 2024-06-30

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4.1-ostr PODSTAWOWA  Razem E: 2260.3 kcal   B 102.8 g   T 71.1 g   W 326.1 g   SFA 30.7 g   Cukry 146.9 g   Sól 10.9 g   Błonnik 39.9 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) dżem owocowy 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g jabłko 100.00g;	Zupa ziemniaczana P/C 350.0g (7, 9) Sos pieczeniowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 100.0g (3, 10) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.1g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza gryczana gotowana 200.00g; Podudzie z kurczaka pieczone W 160.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	Zapiekanka ziemniaczana z kapustą kiszoną i warzywami P/C 350.0g (3, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
4.1-ostr Z OGR. ŁATW. PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2079.2 kcal   B 100.2 g   T 69.1 g   W 289.8 g   SFA 29.1 g   Cukry 110.0 g   Sól 11.2 g   Błonnik 43.4 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ogórek 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ser topiony 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy 150.0g jabłko 100.00g;	Zupa ziemniaczana P/C 350.0g (7, 9) Sos pieczeniowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 100.0g (3, 10) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.1g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza gryczana gotowana 200.00g; Podudzie z kurczaka pieczone W 160.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	Zapiekanka ziemniaczana z kapustą kiszoną i warzywami P/C 350.0g (3, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C chleb graham z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
4.1-ostr ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 2349.4 kcal   B 104.1 g   T 56.6 g   W 375.3 g   SFA 23.0 g   Cukry 124.3 g   Sól 9.8 g   Błonnik 41.1 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kalafior gotowany W 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) dżem owocowy 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 120.00g;	Zupa ziemniaczana L/N 350.0g (7, 9) Sos pieczeniowy L/N 80.0g (1, 7) Włoszczyzna duszona w pomidorach W 150.0g (9) Szpinak gotowany z olejem W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) Podudzie z kurczaka pieczone W 160.00g;		Sos brokułowy L/N 150.0g (1, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; makaron spaghetti z mąki pszennej gotowany 200.00g; (1) cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N z serem twarogowym i sałatą 110.0g (1, 7)
4.1-ostr NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 2349.4 kcal   B 104.1 g   T 56.6 g   W 375.3 g   SFA 23.0 g   Cukry 124.3 g   Sól 9.8 g   Błonnik 41.1 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kalafior gotowany W 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) dżem owocowy 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 120.00g;	Zupa ziemniaczana L/N 350.0g (7, 9) Sos pieczeniowy L/N 80.0g (1, 7) Włoszczyzna duszona w pomidorach W 150.0g (9) Szpinak gotowany z olejem W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) Podudzie z kurczaka pieczone W 160.00g;		Sos brokułowy L/N 150.0g (1, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; makaron spaghetti z mąki pszennej gotowany 200.00g; (1) cukier, biały 5.00g;	Kanapka L/N z serem twarogowym i sałatą 110.0g (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 -

Poniedziałek 2024-07-01	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>4.1-ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2150.3 kcal   B 106.0 g   T 58.7 g   W 315.8 g   SFA 23.9 g   Cukry 104.5 g   Sól 8.3 g   Błonnik 29.3 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) rzodkiewka 90.00g; jaja gotowane 50.00g; (3) szynka wieprzowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 120.00g;</p>	<p>Zupa krem z zielonych warzyw L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Kotlet mielony pieczony W (b.pieprz.) 100.0g (1, 3) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; Grzanki pszenne 20.00g; (1)</p>	<p>biszkopty 15.00g; (1, 3)</p>	<p>Ryż w sosie pomidorowo- ziołowym z pieczonym filetem z kurczaka L/P 350.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>4.1-ostr Z OGR. ŁATW. PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2149.2 kcal   B 111.8 g   T 60.9 g   W 306.4 g   SFA 23.2 g   Cukry 66.5 g   Sól 9.4 g   Błonnik 38.2 g</p>	<p>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 50.00g; (3) szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>kiwi 81.00g;</p>	<p>Kotlet mielony pieczony W (b.pieprz.) 100.0g (1, 3) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Zupa krem z zielonych warzyw L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; Grzanki pełnoziarniste 20.00g; (1)</p>	<p>Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</p>	<p>Ryż brązowy w sosie pomidorowo- ziołowym z pieczonym filetem z kurczaka C 350.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g;</p>	<p>Kanapka C chleb graham z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)</p>
<p>4.1-ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 1929.1 kcal   B 102.5 g   T 49.0 g   W 282.9 g   SFA 23.1 g   Cukry 85.0 g   Sól 8.3 g   Błonnik 25.4 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; jaja gotowane 50.00g; (3) szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa krem z zielonych warzyw L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Kotlet mielony pieczony W (b.pieprz.) 100.0g (1, 3) Marchew gotowana W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; Grzanki pszenne 20.00g; (1)</p>		<p>Ryż w sosie pomidorowo- ziołowym z pieczonym filetem z kurczaka L/P 350.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>4.1-ostr NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 1972.1 kcal   B 103.4 g   T 49.1 g   W 292.9 g   SFA 23.1 g   Cukry 85.5 g   Sól 8.6 g   Błonnik 26.4 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; jaja gotowane 50.00g; (3) szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa krem z zielonych warzyw L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Kotlet mielony pieczony W (b.pieprz.) 100.0g (1, 3) Marchew gotowana W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 250.00g; Grzanki pszenne 20.00g; (1)</p>		<p>Ryż w sosie pomidorowo- ziołowym z pieczonym filetem z kurczaka L/P 350.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	

Wtorek 2024-07-02

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4.1-ostr PODSTAWOWA  Razem E: 2331.2 kcal   B 112.7 g   T 78.5 g   W 318.8 g   SFA 34.4 g   Cukry 113.5 g   Sól 8.1 g   Błonnik 39.4 g	Hummus z pstrąga P/C 120.0g (3, 4, 10)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) miód pszczelej 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy W 150.0g (7)	Zupa fasolowa P/C 350.0g (7, 9) Gulasz z szynki w sosie śliwkowym P/C 200.0g (1, 7, 9, 12) Mizeria ze śmietaną P/C 150.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1)	Mus owocowy W 150.0g	Omlet z warzywami (włoszczyzna, pomidor) P/C 350.0g (1, 3, 9)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	
4.1-ostr Z OGR. ŁATW. PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2230.7 kcal   B 123.0 g   T 77.0 g   W 291.5 g   SFA 32.9 g   Cukry 80.2 g   Sól 9.0 g   Błonnik 47.9 g	Hummus z pstrąga P/C 120.0g (3, 4, 10)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; sałata 10.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy W 150.0g (7)	Zupa fasolowa P/C 350.0g (7, 9) Gulasz z szynki w sosie śliwkowym P/C 200.0g (1, 7, 9, 12) Mizeria ze śmietaną P/C 150.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1)	Mus warzywny W 150.0g	Omlet z warzywami (włoszczyzna, pomidor) P/C 350.0g (1, 3, 9)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C z serem twarogowym oraz ogórkiem 125.0g (1, 7)
4.1-ostr ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 2130.9 kcal   B 109.2 g   T 63.2 g   W 296.5 g   SFA 25.0 g   Cukry 109.6 g   Sól 8.2 g   Błonnik 34.6 g	Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 120.0g (4, 7) Brokuły gotowane W 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) miód pszczelej 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa krem z marchewki i jabłka P/L/N 350.0g (9) Gulasz z szynki w sosie pieczeniowym L/N 200.0g (1, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) cukinia pieczona W 150.00g; Grzanki pszenne 20.00g; (1)		Omlet z warzywami (włoszczyzna, pomidor) L 350.0g (1, 3, 9)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	
4.1-ostr NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 2205.3 kcal   B 103.1 g   T 52.4 g   W 347.3 g   SFA 20.3 g   Cukry 109.4 g   Sól 9.9 g   Błonnik 35.3 g	Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 120.0g (4, 7) Brokuły gotowane W 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) miód pszczelej 25.00g; cukier, biały 5.00g;		Zupa krem z marchewki i jabłka P/L/N 350.0g (9) Gulasz z szynki w sosie pieczeniowym L/N 200.0g (1, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) cukinia pieczona W 150.00g; Grzanki pszenne 20.00g; (1)		Dynia duszona z olejem W 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 70.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	

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 -

Środa 2024-07-03

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4.1-ostr PODSTAWOWA  Razem E: 2196.9 kcal   B 111.2 g   T 66.0 g   W 303.4 g   SFA 31.1 g   Cukry 107.1 g   Sól 6.4 g   Błonnik 30.3 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) rzodkiewka 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	gruszka 120.00g;	Zupa brokułowa P/C 350.0g (7, 9) Filet z kurczaka na parze W 101.0g Sos bazyliowy P/C 80.0g (1, 7) Buraczki z cebulką 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	sucharki 30.00g; (1)	Naleśniki z twarogiem P/L 300.0g (1, 3, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	
4.1-ostr Z OGR. ŁATW. PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2270.0 kcal   B 111.0 g   T 83.9 g   W 289.8 g   SFA 34.8 g   Cukry 68.9 g   Sól 8.0 g   Błonnik 39.4 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) rzodkiewka 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; ser, gouda tłusty 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	gruszka 120.00g;	Zupa brokułowa P/C 350.0g (7, 9) Filet z kurczaka na parze W 101.0g Sos bazyliowy P/C 80.0g (1, 7) Buraczki z cebulką 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	wafle ryżowe wielozłaziste 30.00g; (11)	Kaszotto (pęczak) szpinakowe C 350.0g (1, 6, 7, 9)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C chleb graham, masło, jajko gotowane, sałata 124.0g (1, 3, 7)
4.1-ostr ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 1937.0 kcal   B 116.4 g   T 48.0 g   W 271.4 g   SFA 18.5 g   Cukry 98.4 g   Sól 7.5 g   Błonnik 24.9 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 120.0g (7) Szpinak gotowany z olejem W 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa brokułowa L/N 350.0g (7, 9) Filet z kurczaka na parze W 101.0g Sos bazyliowy L/N 80.0g (1, 7) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;		Naleśniki z twarogiem P/L 300.0g (1, 3, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	
4.1-ostr NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 2241.2 kcal   B 108.3 g   T 62.8 g   W 326.8 g   SFA 17.8 g   Cukry 83.4 g   Sól 9.4 g   Błonnik 35.0 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 120.0g (7) Szpinak gotowany z olejem W 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 50.00g; cukier, biały 5.00g;		Zupa brokułowa L/N 350.0g (7, 9) Pulpety wołowe W 100.0g (1) Sos bazyliowy L/N 80.0g (1, 7) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 250.00g;		Kaszotto (perłowa) szpinakowe L/N 350.0g (1, 6, 7, 9)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	

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 -

Czwartek 2024-07-04	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4.1-ostr PODSTAWOWA  Razem E: 2238,3 kcal   B 104.8 g   T 55.8 g   W 348.7 g   SFA 28.5 g   Cukry 126.7 g   Sól 6.3 g   Błonnik 31.0 g	Twarożek ogórkowy ze szczypiorkiem P/C 120.0g (7) 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) dżem owocowy 25.00g; rukola 10.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną P/C 350.0g (7, 9) Sos boloński drobiowy duszony W 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1)	Podplomyki z cukrem 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek 90.00g; szynka wieprzowa 70.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
4.1-ostr Z OGR. ŁATW. PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2227.4 kcal   B 111.1 g   T 58.8 g   W 336.5 g   SFA 29.7 g   Cukry 89.7 g   Sól 7.3 g   Błonnik 37.8 g	Twarożek ogórkowy ze szczypiorkiem P/C 120.0g (7) 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) masło ekstra 10.00g; (7) rukola 10.00g;	Kisiel owocowy 150.0g	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną P/C 350.0g (7, 9) Sos boloński drobiowy duszony W 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200.00g; (1)	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; szynka wieprzowa 70.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
4.1-ostr ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 2279.7 kcal   B 110.9 g   T 56.4 g   W 349.7 g   SFA 25.7 g   Cukry 138.4 g   Sól 7.8 g   Błonnik 29.3 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 100.00g; (7) kalefior gotowany W 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) dżem owocowy 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną L/N 350.0g (7, 9) Sos boloński drobiowy duszony (b.piep./ost. przyp.) 200.0g (9) Dyńia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1)		Marchew gotowana W 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 70.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
4.1-ostr NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 2204.9 kcal   B 110.8 g   T 48.1 g   W 349.6 g   SFA 20.2 g   Cukry 138.4 g   Sól 7.8 g   Błonnik 29.3 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 100.00g; (7) kalefior gotowany W 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) dżem owocowy 50.00g; cukier, biały 5.00g;		Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną L/N 350.0g (7, 9) Sos boloński drobiowy duszony (b.piep./ost. przyp.) 200.0g (9) Dyńia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1)		Marchew gotowana W 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 70.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	

Piątek 2024-07-05	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>4.1-ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2527.1 kcal   B 110.2 g   T 96.4 g   W 329.6 g   SFA 44.4 g   Cukry 100.5 g   Sól 7.7 g   Błonnik 26.3 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) rzodkiewka 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Budyń śmietankowy W 150.0g (7)</p>	<p>Zupa kalafiorowa P/C 350.0g (7, 9) Sandacz pieczony W 100.0g (4) Sos cytrynowo- ziołowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g;</p>	<p>herbatniki 30.00g; (1, 6, 7)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane 100.00g; (3) pomidor czerwony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>4.1-ostr Z OGR. ŁATW. PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2656.8 kcal   B 122.3 g   T 111.5 g   W 322.6 g   SFA 44.1 g   Cukry 76.9 g   Sól 10.3 g   Błonnik 43.2 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) rzodkiewka 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Budyń śmietankowy W 150.0g (7)</p>	<p>Sandacz pieczony W 100.0g (4) Sos cytrynowo- ziołowy P/C 80.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Zupa kalafiorowa P/C 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g;</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g; orzechy włoskie 30.00g; (8)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jaja gotowane 100.00g; (3) pomidor czerwony 90.00g; ser, gouda tłusty 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, sałata 98.0g (1, 7)</p>
<p>4.1-ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 1999.1 kcal   B 92.5 g   T 60.2 g   W 288.0 g   SFA 26.0 g   Cukry 85.0 g   Sól 7.5 g   Błonnik 28.9 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; szynka drobiowa 70.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Sandacz pieczony W 100.0g (4) Sos ziołowy L/N 80.0g (1, 7) Seler z pietruszką gotowany z olejem W 150.0g (9) Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) jaja gotowane 100.00g; (3) buraki gotowane talarki 90.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>4.1-ostr NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 1924.3 kcal   B 92.5 g   T 52.0 g   W 287.9 g   SFA 20.5 g   Cukry 84.9 g   Sól 7.5 g   Błonnik 28.9 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; szynka drobiowa 70.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Sandacz pieczony W 100.0g (4) Sos ziołowy L/N 80.0g (1, 7) Seler z pietruszką gotowany z olejem W 150.0g (9) Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) jaja gotowane 100.00g; (3) buraki gotowane talarki 90.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	