

Sobota 2024-11-30

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
2.5 ost PODSTAWOWA Razem E: 2819,3 kcal B 139,3 g T 107,5 g W 347,5 g SFA 47,6 g Cukry 112,1 g Sól 11,6 g Błonnik 38,4 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 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;	Kisiel owocowy 150.0g mandarynki 100.00g;	Zupa ogórkowa P/C 350.0g (7, 9) Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g;	bułeczki maślane 70.00g; (1, 7)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 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;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
2.5 ostr Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2594,0 kcal B 142,0 g T 102,1 g W 300,1 g SFA 44,9 g Cukry 85,1 g Sól 11,5 g Błonnik 44,2 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 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)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g mandarynki 100.00g;	Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Zupa ogórkowa P/C 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda 10.00g; (10)	Kanapka C chleb graham z serem twarogowym oraz roszonek 100.0g (1, 7)
2.5 ost ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2251,6 kcal B 124,3 g T 69,1 g W 300,6 g SFA 34,3 g Cukry 101,2 g Sól 8,9 g Błonnik 32,0 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; 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;	jablko pieczone 100.00g;	Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Zupa brokułowa L/N 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
2.5 ost ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2176,8 kcal B 124,2 g T 60,8 g W 300,5 g SFA 28,9 g Cukry 101,1 g Sól 8,9 g Błonnik 32,0 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; 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;	jablko pieczone 100.00g;	Sos boloński W (b.pieprz.) 200.0g (9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Zupa brokułowa L/N 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1) kalafior gotowany W 100.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka drobiowa 50.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (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 -

Niedziela 2024-12-01	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>2.5 ost PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2885.6 kcal B 130.3 g T 88.8 g W 412.9 g SFA 30.9 g Cukry 167.5 g Sól 9.6 g Błonnik 39.8 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; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok wielowarzynowy 300.00g; (9) banan 100.00g;</p>	<p>Surówka z marchewki i jabłka z olejem W 100.0g Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Filet z kurczaka na parze W 101.0g Rosół 300.0g (9) ziemniaki, gotowane z solą 250.00g; Kompot owocowy 250.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>	<p>biskopki 40.00g; (1, 3)</p>	<p>Salatka jarzynowa P/C 199.9g (3, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ricotta 35.00g; (7) sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>
<p>2.5 ostr Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2761.0 kcal B 127.8 g T 103.0 g W 352.5 g SFA 37.6 g Cukry 95.7 g Sól 10.2 g Błonnik 44.4 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; szynka z indyka 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>sok wielowarzynowy 300.00g; (9) kiwi 100.00g;</p>	<p>Surówka z marchewki i jabłka z olejem W 150.0g Sos pietruszkowy C 80.0g (1, 7) Filet z kurczaka na parze W 101.0g Rosół 300.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; Skyr naturalny 140.00g; (7) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>	<p>wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)</p>	<p>Salatka jarzynowa P/C 199.9g (3, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ricotta 35.00g; (7) sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)</p>
<p>2.5 ost ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2268.6 kcal B 124.4 g T 52.6 g W 338.3 g SFA 27.9 g Cukry 142.8 g Sól 6.8 g Błonnik 28.3 g</p>	<p>Marchew gotowana 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; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Filet z kurczaka na parze W 101.0g Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Rosół 300.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 150.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka gotowana wieprzowa 50.00g; ricotta 35.00g; (7) sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>
<p>2.5 ost ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2268.6 kcal B 124.4 g T 52.6 g W 338.3 g SFA 27.9 g Cukry 142.8 g Sól 6.8 g Błonnik 28.3 g</p>	<p>Marchew gotowana 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; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Filet z kurczaka na parze W 101.0g Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Rosół 300.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 150.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka gotowana wieprzowa 50.00g; ricotta 35.00g; (7) sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>

Poniedziałek 2024-12-02	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>2.5 ost PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2870.0 kcal B 136.4 g T 100.1 g W 379.8 g SFA 47.4 g Cukry 139.2 g Sól 7.8 g Błonnik 32.8 g</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>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>kajzerki 50.00g; (1)</p> <p>ser twarogowy chudy 50.00g; (7)</p> <p>Polędwica drobiowa 40.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>galaretka owocowa, na wodzie 150.00g; gruszka 100.00g;</p>	<p>Zupa grochowa 350.0g (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 białej kapusty P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>kasza pęczak gotowana 200.00g; (1)</p> <p>ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 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>Skyr naturalny 140.00g; (7)</p>
<p>2.5 ostr Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2744.4 kcal B 127.3 g T 101.0 g W 360.1 g SFA 43.9 g Cukry 88.8 g Sól 9.2 g Błonnik 45.7 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>papryka czerwona świeża 90.00g;</p> <p>bułki grahamki 50.00g; (1)</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>ser twarogowy chudy 50.00g; (7)</p> <p>Polędwica drobiowa 40.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p> <p>gruszka 100.00g;</p>	<p>Pulpety drobiowo- wieprzowe 100.0g (1, 3)</p> <p>Sos potrawkowy C 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Zupa grochowa 350.0g (9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>kasza pęczak gotowana 200.00g; (1)</p> <p>Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1)</p> <p>pomidor czerwony 90.00g;</p> <p>ser, gouda tłusty 60.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb razowy, masło, wędlina, roszponka 125.0g (1, 7)</p>
<p>2.5 ost ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2709.9 kcal B 121.2 g T 77.2 g W 399.5 g SFA 40.6 g Cukry 129.5 g Sól 9.4 g Błonnik 35.7 g</p>	<p>Bukiet warzyw gotowanych 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>kajzerki 50.00g; (1)</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>ser twarogowy chudy 50.00g; (7)</p> <p>Polędwica drobiowa 40.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa L/N 350.0g (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>Pietruszka gotowany z olejem W 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>kasza kuskus gotowana 200.00g; (1)</p> <p>ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g;</p> <p>serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>pomidor b/s czerwony 90.00g;</p> <p>miód pszczeli (1szt.) 25.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Skyr naturalny 140.00g; (7)</p>
<p>2.5 ost ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2560.3 kcal B 121.1 g T 60.7 g W 399.4 g SFA 29.7 g Cukry 129.4 g Sól 9.4 g Błonnik 35.7 g</p>	<p>Bukiet warzyw gotowanych 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>kajzerki 50.00g; (1)</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>ser twarogowy chudy 50.00g; (7)</p> <p>Polędwica drobiowa 40.00g;</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa L/N 350.0g (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>Pietruszka gotowany z olejem W 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>kasza kuskus gotowana 200.00g; (1)</p> <p>ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g;</p> <p>serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>pomidor b/s czerwony 90.00g;</p> <p>miód pszczeli (1szt.) 25.00g;</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Skyr naturalny 140.00g; (7)</p>

Wtorek 2024-12-03

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>2.5 ost PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2890.1 kcal B 118.9 g T 100.5 g W 406.8 g SFA 41.5 g Cukry 146.6 g Sól 12.8 g Błonnik 42.0 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek kiszony 90.00g; hummus klasyczny 70.00g; (11) chleb graham 50.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jablko 100.00g;</p>	<p>Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Gulasz wieprzowy W 200.0g (9) Koktajl truskawkowy W 250.0g (7) Zupa barszcz biały P/C 350.0g (1, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 250.00g;</p>	<p>wafle ryżowe wielozłazniste 30.00g; (11)</p>	<p>Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; pasztet pieczony P/C 70.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok z buraka 300.00g;</p>
<p>2.5 ostr Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2619.3 kcal B 116.0 g T 90.5 g W 356.6 g SFA 34.9 g Cukry 97.3 g Sól 11.6 g Błonnik 45.2 g</p>	<p>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 70.00g; (11) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jablko 100.00g;</p>	<p>Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Gulasz wieprzowy W 200.0g (9) Koktajl truskawkowy W (b.słodz.) 250.0g (7) Zupa barszcz biały P/C 350.0g (1, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>	<p>wafle ryżowe wielozłazniste 30.00g; (11)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; pasztet pieczony P/C 70.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, ser twarogowy, pomidor 138.0g (1, 7)</p>
<p>2.5 ost ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2364.2 kcal B 113.4 g T 69.5 g W 349.1 g SFA 34.9 g Cukry 136.6 g Sól 10.8 g Błonnik 34.6 g</p>	<p>Dynia duszona z olejem W 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jablko pieczone 100.00g;</p>	<p>Gulasz wieprzowy W 200.0g (9) Koktajl truskawkowy W 250.0g (7) Zupa koperkowa L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 150.00g;</p>		<p>Brokuły gotowane W 90.0g Pasta mięsna 70.0g (9) Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok z buraka 300.00g;</p>
<p>2.5 ost ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2364.9 kcal B 111.7 g T 70.3 g W 349.3 g SFA 33.8 g Cukry 136.6 g Sól 11.4 g Błonnik 34.7 g</p>	<p>Dynia duszona z olejem W 90.0g</p> <p>Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju L/N (b.pieprz.) 50.0g (3)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jablko pieczone 100.00g;</p>	<p>Gulasz wieprzowy W 200.0g (9) Koktajl truskawkowy W 250.0g (7) Zupa koperkowa L/N 350.0g (1, 6, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 150.00g;</p>		<p>Brokuły gotowane W 90.0g Pasta mięsna 70.0g (9) Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok z buraka 300.00g;</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 -

Środa 2024-12-04

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>2.5 ost PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2657.0 kcal B 131.1 g T 66.6 g W 402.8 g SFA 24.9 g Cukry 128.1 g Sól 11.0 g Błonnik 40.5 g</p>	<p>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) miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g banan 100.00g;</p>	<p>Schab duszony W 101.0g Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Sos własny lekki (b.pieprz) L/N 80.0g (7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Surówka wielowarzywna P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 250.00g;</p>	<p>herbatniki 40.00g; (1, 6, 7)</p>	<p>Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, brokułem i mozzarellą L/N (b.pieprz.) 300.0g (1, 3, 7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka P chleb pszenny, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)</p>
<p>2.5 ostr Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2558.2 kcal B 147.1 g T 58.8 g W 391.4 g SFA 19.3 g Cukry 91.7 g Sól 12.6 g Błonnik 60.9 g</p>	<p>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) szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g kiwi 100.00g;</p>	<p>Schab duszony W 101.0g Sos własny lekki (b.pieprz) C 80.0g (1, 7, 9) Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Surówka wielowarzywna P/C 150.0g (3, 10) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1)</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>	<p>Zapiekanka pełnoziarnista makaronowa z kurczakiem, cukinią i kalaforem P/C 300.0g (1, 3)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g;</p>	<p>Kanapka C chleb razowy, masło, wędlina, roszponka 135.0g (1, 7)</p>
<p>2.5 ost ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2317.8 kcal B 125.6 g T 50.9 g W 356.7 g SFA 23.6 g Cukry 108.9 g Sól 10.4 g Błonnik 36.2 g</p>	<p>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) miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Schab duszony W 101.0g Sos własny lekki (b.pieprz) L/N 80.0g (7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Marchew gotowana W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, brokułem i mozzarellą L/N (b.pieprz.) 300.0g (1, 3, 7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor b/s czerwony 90.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka P chleb pszenny, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)</p>
<p>2.5 ost ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2243.0 kcal B 125.5 g T 42.7 g W 356.7 g SFA 18.2 g Cukry 108.9 g Sól 10.4 g Błonnik 36.2 g</p>	<p>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) miód pszczeli (1szt.) 25.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Schab duszony W 101.0g Sos własny lekki (b.pieprz) L/N 80.0g (7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 100.0g Marchew gotowana W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, brokułem i mozzarellą L/N (b.pieprz.) 300.0g (1, 3, 7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor b/s czerwony 90.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka P chleb pszenny, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)</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 -

Czwartek 2024-12-05	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>2.5 ost PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2904.9 kcal B 109.5 g T 107.8 g W 394.1 g SFA 51.5 g Cukry 111.6 g Sól 5.9 g Błonnik 34.1 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kisiel owocowy 150.0g gruszka 100.00g;</p>	<p>Surówka z białej kapusty z koperkiem P/C 150.0g (3, 10) Zupa kalafiorowa P/C 350.0g (7, 9) Chalka z kruszonką 40.0g (1, 3, 7) pierogi ruskie (5szt.por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g;</p>	<p>chrupki kukurydziane 40.00g;</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>maślanka naturalna W 200.00g; (7)</p>
<p>2.5 ostr Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2550.1 kcal B 108.4 g T 97.9 g W 330.3 g SFA 39.9 g Cukry 89.3 g Sól 8.3 g Błonnik 45.3 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) papryka czerwona świeża 90.00g; szynka wieprzowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kisiel owocowy bez cukru 150.0g gruszka 100.00g;</p>	<p>Zupa kalafiorowa P/C 350.0g (7, 9) Surówka z białej kapusty z koperkiem P/C 150.0g (3, 10) Pelnoziarniste naleśniki z ze szpinakiem i fetą C 300.0g (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) pomidor czerwony 90.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C z serem twarogowym oraz ogórkiem 125.0g (1, 7)</p>
<p>2.5 ost ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2765.5 kcal B 112.6 g T 95.0 g W 379.2 g SFA 49.2 g Cukry 117.6 g Sól 8.4 g Błonnik 25.3 g</p>	<p>Bukiet warzyw gotowanych W 90.0g kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa buraczkowa L/N 350.0g (9) Dyńia duszona z olejem W 150.0g Chalka z kruszonką 40.0g (1, 3, 7) pierogi ruskie (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) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) pomidor b/s czerwony 90.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>maślanka naturalna W 200.00g; (7)</p>
<p>2.5 ost ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2556.6 kcal B 104.5 g T 71.1 g W 390.0 g SFA 35.9 g Cukry 119.2 g Sól 8.7 g Błonnik 26.4 g</p>	<p>Bukiet warzyw gotowanych W 90.0g kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa buraczkowa L/N 350.0g (9) Dyńia duszona z olejem W 150.0g Chalka z kruszonką 40.0g (1, 3, 7) pierogi ruskie (5szt.por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g;</p>		<p>Paprykarz własny lekki 70.0g (4, 9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; mozzarella 35.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>maślanka naturalna W 200.00g; (7)</p>

Piątek 2024-12-06	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>2.5 ost PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2455.3 kcal B 113.7 g T 76.3 g W 348.0 g SFA 33.5 g Cukry 109.7 g Sól 8.3 g Błonnik 36.4 g</p>	<p>Pasta drobiowa z warzywami L/N 70.0g (9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g; pomarańcza 100.00g;</p>	<p>Zupa szczawiowa 350.0g (3, 7, 9) Sos warzywny (włoszczyzna) P/L/N 80.0g (1, 9) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 100.00g;</p>	<p>Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</p>	<p>Salatka ziemniaczana z kurczakiem, cukinią i groszkiem w sosie jogurtowo-ziolowym L/N (b.piep.) 150.0g (3, 7, 10)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona świeża 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>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>
<p>2.5 ostr Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2417.1 kcal B 120.2 g T 76.2 g W 335.9 g SFA 32.3 g Cukry 81.9 g Sól 9.4 g Błonnik 46.6 g</p>	<p>Pasta drobiowa z warzywami L/N 70.0g (9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ogórek 90.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g; pomarańcza 100.00g;</p>	<p>Zupa szczawiowa 350.0g (3, 7, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos warzywny (włoszczyzna) C 80.0g (1, 9) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 100.00g;</p>	<p>Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</p>	<p>Salatka ziemniaczana z kurczakiem, cukinią i groszkiem w sosie jogurtowo-ziolowym L/N (b.piep.) 150.0g (3, 7, 10)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; ser, gouda tłusty 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)</p>
<p>2.5 ost ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2159.4 kcal B 101.0 g T 49.7 g W 348.2 g SFA 22.9 g Cukry 111.3 g Sól 8.0 g Błonnik 36.3 g</p>	<p>Pasta drobiowa z warzywami L/N 70.0g (9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kalafior gotowany W 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa dyniowa z marchewką L/N 350.0g (7, 9) Sos warzywny (włoszczyzna) P/L/N 80.0g (1, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Pietruszka gotowany z olejem W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g;</p>		<p>Salatka ziemniaczana z kurczakiem, cukinią i groszkiem w sosie jogurtowo-ziolowym L/N (b.piep.) 150.0g (3, 7, 10)</p> <p>Brokuły gotowane W 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>
<p>2.5 ost ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2009.8 kcal B 100.9 g T 33.2 g W 348.1 g SFA 11.9 g Cukry 111.2 g Sól 8.0 g Błonnik 36.3 g</p>	<p>Pasta drobiowa z warzywami L/N 70.0g (9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kalafior gotowany W 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) ricotta 35.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa dyniowa z marchewką L/N 350.0g (7, 9) Sos warzywny (włoszczyzna) P/L/N 80.0g (1, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Pietruszka gotowany z olejem W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g;</p>		<p>Salatka ziemniaczana z kurczakiem, cukinią i groszkiem w sosie jogurtowo-ziolowym L/N (b.piep.) 150.0g (3, 7, 10)</p> <p>Brokuły gotowane W 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>