

Sobota 2024-08-31	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.3 ostr podstawowa Razem E: 2548.4 kcal B 109.5 g T 83.4 g W 356.7 g SFA 37.4 g Cukry 122.1 g Sól 10.5 g Błonnik 34.8 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) papryka czerwona świeża 50.00g; szynka gotowana drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	maślanka naturalna W 200.00g; (7) brzoskwinia 100.00g;	Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)	chrupki kukurydziane 20.00g;	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pasztet pieczony P/C 70.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ogórek kwaszony 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok z buraka 300.00g;
1.3 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2418.9 kcal B 115.1 g T 79.5 g W 331.2 g SFA 32.6 g Cukry 95.6 g Sól 12.4 g Błonnik 41.8 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 50.00g; szynka gotowana drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	maślanka naturalna W 200.00g; (7) brzoskwinia 100.00g;	Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 100.00g; (1) Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	sok wielowarzynowy 300.00g; (9)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pasztet pieczony P/C 70.00g; ogórek kwaszony 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
1.3 ostr łatwostrawna Razem E: 2194.7 kcal B 99.2 g T 60.0 g W 330.5 g SFA 32.0 g Cukry 112.0 g Sól 9.5 g Błonnik 31.9 g	Brokuły gotowane W 50.0g 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 299.9g (7, 9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Marchew gotowana W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pierś z indyka (wędlina) 50.00g; cukinia pieczona W 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok z buraka 300.00g;
1.3 ostr łatwostrawna nisko tłuszczowa Razem E: 2194.7 kcal B 99.2 g T 60.0 g W 330.5 g SFA 32.0 g Cukry 112.0 g Sól 9.5 g Błonnik 31.9 g	Brokuły gotowane W 50.0g 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 299.9g (7, 9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Marchew gotowana W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pierś z indyka (wędlina) 50.00g; cukinia pieczona W 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok z buraka 300.00g;

Niedziela 2024-09-01	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>1.3 ostr podstawowa</p> <p>Razem E: 2351.7 kcal B 97.6 g T 68.8 g W 354.7 g SFA 33.1 g Cukry 131.9 g Sól 7.3 g Błonnik 33.6 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) bułki grahamki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ogórek 50.00g; dżem owocowy 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jabłko 100.00g;</p>	<p>Zupa buraczkowa L/N 300.0g (9) Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3) Sos brokułowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; kalafior gotowany W 100.00g;</p>	<p>biszkopty 15.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka szwagra 50.00g; pomidor czerwony 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 150.0g</p>
<p>1.3 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Razem E: 2334.2 kcal B 105.1 g T 69.5 g W 342.1 g SFA 32.3 g Cukry 81.6 g Sól 8.5 g Błonnik 41.6 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) bułki grahamki 50.00g; (1) ogórek 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jabłko 100.00g;</p>	<p>Zupa buraczkowa L/N 300.0g (9) Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3) Sos brokułowy C 80.0g (1, 7) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g; kalafior gotowany W 100.00g;</p>	<p>wafle ryżowe wielozłazniaste 30.00g; (11)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) szynka szwagra 50.00g; pomidor czerwony 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb razowy, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)</p>
<p>1.3 ostr łatwostrawna</p> <p>Razem E: 2255.5 kcal B 96.1 g T 64.0 g W 339.6 g SFA 32.4 g Cukry 137.5 g Sól 8.0 g Błonnik 29.2 g</p>	<p>Szpinak gotowany z olejem W 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 120.00g;</p>	<p>Zupa buraczkowa L/N 300.0g (9) Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3) Sos brokułowy P/L/N 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; kalafior gotowany W 100.00g;</p>		<p>Pietruszka gotowany z olejem W 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka szwagra 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 150.0g</p>
<p>1.3 ostr łatwostrawna nisko tłuszczowa</p> <p>Razem E: 2180.7 kcal B 96.0 g T 55.8 g W 339.5 g SFA 26.9 g Cukry 137.5 g Sól 8.0 g Błonnik 29.2 g</p>	<p>Szpinak gotowany z olejem W 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 120.00g;</p>	<p>Zupa buraczkowa L/N 300.0g (9) Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3) Sos brokułowy P/L/N 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; kalafior gotowany W 100.00g;</p>		<p>Pietruszka gotowany z olejem W 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka szwagra 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 150.0g</p>

Poniedziałek 2024-09-02	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>1.3 ostr podstawowa</p> <p>Razem E: 2569.9 kcal B 129.9 g T 85.2 g W 333.7 g SFA 36.1 g Cukry 141.4 g Sól 10.4 g Błonnik 29.2 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) papryka czerwona świeża 50.00g; szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g; banan 120.00g;</p>	<p>Zupa z cukinii 300.0g (7) Kotlet mielony pieczony W (b.pieprz.) 100.0g (1, 3) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)</p>	<p>Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) pomidor czerwony 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>
<p>1.3 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Razem E: 2179.5 kcal B 93.0 g T 74.7 g W 300.5 g SFA 28.4 g Cukry 87.9 g Sól 9.7 g Błonnik 36.5 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 50.00g; szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g; kiwi 100.00g;</p>	<p>Zupa z cukinii 300.0g (7) Kotlet mielony pieczony W (b.pieprz.) 100.0g (1, 3) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kefir, 2% tłuszczu 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) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) pomidor czerwony 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)</p>
<p>1.3 ostr łatwostrawna</p> <p>Razem E: 2393.5 kcal B 127.6 g T 80.0 g W 302.7 g SFA 35.3 g Cukry 114.5 g Sól 10.8 g Błonnik 22.4 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 50.00g; szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jablko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa z cukinii 300.0g (7) Kotlet mielony pieczony W (b.pieprz.) 100.0g (1, 3) Dyńia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)</p>		<p>Seler gotowany z olejem W 50.0g (9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>
<p>1.3 ostr łatwostrawna nisko tłuszczowa</p> <p>Razem E: 2379.5 kcal B 122.9 g T 78.7 g W 306.9 g SFA 37.9 g Cukry 119.3 g Sól 11.3 g Błonnik 22.4 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 50.00g; szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jablko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa z cukinii 300.0g (7) Kotlet mielony pieczony W (b.pieprz.) 100.0g (1, 3) Dyńia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)</p>		<p>Seler gotowany z olejem W 50.0g (9)</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>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>

Wtorek 2024-09-03

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.3 ostr podstawowa Razem E: 2685.3 kcal B 119.3 g T 87.9 g W 381.8 g SFA 36.7 g Cukry 139.6 g Sól 7.3 g Błonnik 37.4 g	Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) hummus klasyczny 70.00g; (11) kajzerki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) rzodkiewka 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy 150.0g nektarynka 100.00g;	Zupa ziemniaczana z pomidorami L/N 300.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1) ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)	Mus warzywno- owocowy W 150.0g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) połudwica sopočka 50.00g; (6) ogórek 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	maślanka naturalna W 200.00g; (7)
1.3 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2375.8 kcal B 111.5 g T 73.7 g W 345.8 g SFA 27.8 g Cukry 86.0 g Sól 7.4 g Błonnik 46.5 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) hummus klasyczny 70.00g; (11) bulki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) rzodkiewka 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g nektarynka 100.00g;	Zupa ziemniaczana z pomidorami L/N 300.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy C 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1) Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	Mus warzywno- owocowy W 150.0g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) połudwica sopočka 50.00g; (6) ogórek 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham, masło, ser twarogowy, pomidor 138.0g (1, 7)
1.3 ostr łatwostrawna Razem E: 2588.0 kcal B 129.1 g T 71.0 g W 370.9 g SFA 36.0 g Cukry 134.9 g Sól 9.1 g Błonnik 30.2 g	Marchew gotowana W 50.0g Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 70.0g (4, 7) Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 120.00g;	Schab duszony W 101.0g Zupa ziemniaczana z pomidorami L/N 300.0g (7, 9) Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Brokuły gotowane W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) połudwica sopočka 50.00g; (6) cukinia pieczona W 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	maślanka naturalna W 200.00g; (7)
1.3 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 2513.2 kcal B 129.0 g T 62.7 g W 370.8 g SFA 30.5 g Cukry 134.8 g Sól 9.1 g Błonnik 30.2 g	Marchew gotowana W 50.0g Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 70.0g (4, 7) Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 120.00g;	Schab duszony W 101.0g Zupa ziemniaczana z pomidorami L/N 300.0g (7, 9) Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Brokuły gotowane W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1) ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) połudwica sopočka 50.00g; (6) cukinia pieczona W 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	maślanka naturalna W 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 -

Środa 2024-09-04

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.3 ostr podstawowa Razem E: 2518.0 kcal B 93.4 g T 83.7 g W 366.9 g SFA 34.7 g Cukry 132.1 g Sól 10.9 g Błonnik 41.5 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) papryka czerwona świeża 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) Polędwica drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) śliwki świeże 100.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 300.0g (7, 9) rolada drobiowa z bukietem warzyw W 100.0g Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Surówka colesław P/C 150.0g (3, 10) Pietruszka gotowany z olejem W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1)	herbatniki 40.00g; (1, 6, 7)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ser, gouda tłusty 60.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) pomidor czerwony 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
1.3 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2320.4 kcal B 98.3 g T 81.3 g W 321.7 g SFA 33.8 g Cukry 87.6 g Sól 8.9 g Błonnik 43.0 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 50.00g; Polędwica drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) śliwki świeże 100.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 300.0g (7, 9) rolada drobiowa z bukietem warzyw W 100.0g Sos pomidorowy C 80.0g (1, 7, 9) Surówka colesław P/C 150.0g (3, 10) Pietruszka gotowany z olejem W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza gryczana gotowana 200.00g;	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ser, gouda tłusty 60.00g; (7) pomidor czerwony 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham z serem twarogowym oraz roszponka 100.0g (1, 7)
1.3 ostr łatwostrawna Razem E: 2084.1 kcal B 80.2 g T 64.1 g W 314.8 g SFA 25.0 g Cukry 105.9 g Sól 11.9 g Błonnik 40.1 g	Seler gotowany z olejem W 50.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) Polędwica drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 300.0g (7, 9) rolada drobiowa z bukietem warzyw W 100.0g Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Pietruszka gotowany z olejem W 100.0g Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1)		Szpinak gotowany z olejem W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka gotowana wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
1.3 ostr łatwostrawna nisko tłuszczowa Razem E: 2009.3 kcal B 80.1 g T 55.8 g W 314.7 g SFA 19.6 g Cukry 105.9 g Sól 11.9 g Błonnik 40.1 g	Seler gotowany z olejem W 50.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) Polędwica drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Zupa kalafiorowa L/N 300.0g (7, 9) rolada drobiowa z bukietem warzyw W 100.0g Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Pietruszka gotowany z olejem W 100.0g Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1)		Szpinak gotowany z olejem W 50.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka gotowana wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)

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 2024-09-05	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.3 ostr podstawowa Razem E: 2740.5 kcal B 143.7 g T 91.1 g W 353.3 g SFA 37.5 g Cukry 129.6 g Sól 10.1 g Błonnik 34.5 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) bulki grahamki 50.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) ogórek 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) szynka staropolska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Pudding chia z musem truskawkowym P/C (b.cukru) 150.0g (7) jablko 100.00g;	Zupa koperkowa L/N 300.0g (1, 6, 7, 9) Potrawka wieprzowa L/N (march., pietr.) 200.0g (1, 7) Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)	wafle ryżowe wieloziałiste 30.00g; (11)	Pasta z pieczonych warzyw na oleju L/N 50.1g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka z indyka 50.00g; pomidor czerwony 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
1.3 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2413.8 kcal B 103.6 g T 81.2 g W 339.7 g SFA 30.1 g Cukry 94.2 g Sól 11.5 g Błonnik 49.4 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) ogórek 50.00g; bulki grahamki 50.00g; (1) szynka staropolska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Pudding chia z musem truskawkowym P/C (b.cukru) 150.0g (7) jablko 100.00g;	Zupa koperkowa L/N 300.0g (1, 6, 7, 9) Potrawka wieprzowa L/N (march., pietr.) 200.0g (1, 7) Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) sok wielowarzywny 300.00g; (9) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g;	wafle ryżowe wieloziałiste 30.00g; (11)	Pasta z pieczonych warzyw na oleju L/N 50.1g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) szynka z indyka 50.00g; pomidor czerwony 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
1.3 ostr łatwostrawna Razem E: 2516.5 kcal B 135.6 g T 72.6 g W 345.6 g SFA 34.9 g Cukry 133.0 g Sól 11.0 g Błonnik 22.5 g	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) kalafior gotowany W 50.00g; szynka staropolska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 120.00g;	Zupa koperkowa L/N 300.0g (1, 6, 7, 9) Potrawka wieprzowa L/N (sel., pietr., b/pieprz.) 200.0g (1, 7, 9) Dyńia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)	(1, 6, 7, 9)	Pasta z pieczonych warzyw na oleju L/N 50.1g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka z indyka 50.00g; cukinia pieczona W 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
1.3 ostr łatwostrawna niskożłuszczowa Razem E: 2371.7 kcal B 129.2 g T 59.5 g W 345.2 g SFA 28.0 g Cukry 132.9 g Sól 10.9 g Błonnik 22.5 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) kalafior gotowany W 50.00g; szynka staropolska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 120.00g;	Zupa koperkowa L/N 300.0g (1, 6, 7, 9) Potrawka wieprzowa L/N (sel., pietr., b/pieprz.) 200.0g (1, 7, 9) Dyńia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Pasta z pieczonych warzyw na oleju L/N 50.1g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) szynka z indyka 50.00g; cukinia pieczona W 50.00g; cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)

Piątek 2024-09-06	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>1.3 ostr podstawowa</p> <p>Razem E: 2949.4 kcal B 124.5 g T 86.9 g W 436.6 g SFA 32.1 g Cukry 127.9 g Sól 7.1 g Błonnik 40.3 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) papryka czerwona świeża 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) miód pszczelei (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Warzywa pieczone słupki (ziemniak, pietruszka, cukinia) 150.0g Dip jogurtowo- ziołowy 50.0g (7) banan 120.00g;</p>	<p>Zupa krupnik W 300.0g (1, 6, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z selera z jabłkiem P/C 150.0g (3, 9, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>	<p>sucharki 30.00g; (1)</p>	<p>Salatka z makaronem pełnoziarnistym, szarpanym kurczakiem i warzywami 300.1g (1, 3, 9, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka P chleb pszenny, z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)</p>
<p>1.3 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Razem E: 2569.0 kcal B 139.9 g T 81.9 g W 340.1 g SFA 26.9 g Cukry 88.8 g Sól 8.7 g Błonnik 46.5 g</p>	<p>kawa zbożowa napar bez cukru 250.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 100.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Warzywa pieczone słupki (ziemniak, pietruszka, cukinia) 150.0g Dip jogurtowo- ziołowy 50.0g (7) kiwi 100.00g;</p>	<p>Zupa krupnik W 300.0g (1, 6, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos pietruszkowy C 80.0g (1, 7) Surówka z selera z jabłkiem P/C 150.0g (3, 9, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>	<p>Salatka z makaronem pełnoziarnistym, szarpanym kurczakiem i warzywami 300.1g (1, 3, 9, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g;</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, sałata 98.0g (1, 7)</p>
<p>1.3 ostr łatwostrawna</p> <p>Razem E: 2379.5 kcal B 115.7 g T 50.6 g W 381.9 g SFA 28.9 g Cukry 106.7 g Sól 6.8 g Błonnik 33.2 g</p>	<p>Buraczki tarte gotowane L/N 50.0g kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) miód pszczelei (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jablko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa krupnik W 300.0g (1, 6, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>		<p>Salatka z makaronem, szarpanym kurczakiem i warzywami L/N (jogurt, włoszczyzna) 300.1g (1, 7, 9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka P chleb pszenny, z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)</p>
<p>1.3 ostr łatwostrawna nisko tłuszczowa</p> <p>Razem E: 2304.7 kcal B 115.6 g T 42.3 g W 381.9 g SFA 23.5 g Cukry 106.6 g Sól 6.8 g Błonnik 33.2 g</p>	<p>Buraczki tarte gotowane L/N 50.0g kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) ser twarogowy chudy 70.00g; (7) miód pszczelei (1szt.) 25.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jablko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa krupnik W 300.0g (1, 6, 9) Dorsz pieczony W 100.0g (4) Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>		<p>Salatka z makaronem, szarpanym kurczakiem i warzywami L/N (jogurt, włoszczyzna) 300.1g (1, 7, 9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka P chleb pszenny, z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)</p>