

Sobota 2024-12-21	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>5.5 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2551,3 kcal   B 123.4 g   T 86.5 g   W 337.2 g   SFA 38.1 g   Cukry 110.0 g   Sól 10.1 g   Błonnik 40.7 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 gruszka 100.00g;</p>	<p>Zupa kapuśniak P/C 350.0g (9) Pulpety drobiowe 100.0g (3) Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 100.00g;</p>	<p>sucharki 40.00g; (1)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pasztet pieczony P/C 100.00g; ogórek kiszony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Skyr naturalny 140.00g; (7)</p>
<p>5.5 ost Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2420.2 kcal   B 110.9 g   T 83.3 g   W 327.9 g   SFA 35.4 g   Cukry 86.3 g   Sól 10.5 g   Błonnik 48.0 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 gruszka 100.00g;</p>	<p>Zupa kapuśniak P/C 350.0g (9) Pulpety drobiowe 100.0g (3) Sos pomidorowy C 80.0g (1, 7, 9) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 100.00g;</p>	<p>Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pasztet pieczony P/C 100.00g; ogórek kiszony 90.00g; 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>5.5 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2245.2 kcal   B 104.6 g   T 71.6 g   W 310.5 g   SFA 34.8 g   Cukry 116.5 g   Sól 8.3 g   Błonnik 31.3 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 gotowana wieprzowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa z cukinii L/N 350.0g (7) Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3) Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 100.00g;</p>		<p>Warzywa gotowane bukiet W 90.0g 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>Skyr naturalny 140.00g; (7)</p>
<p>5.5 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2245.2 kcal   B 104.6 g   T 71.6 g   W 310.5 g   SFA 34.8 g   Cukry 116.5 g   Sól 8.3 g   Błonnik 31.3 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 gotowana wieprzowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa z cukinii L/N 350.0g (7) Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3) Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 100.00g;</p>		<p>Warzywa gotowane bukiet W 90.0g 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>Skyr naturalny 140.00g; (7)</p>

Niedziela 2024-12-22

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>5.5 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2875.0 kcal   B 134.1 g   T 94.5 g   W 390.8 g   SFA 40.6 g   Cukry 195.9 g   Sól 10.7 g   Błonnik 33.6 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 100.00g; (7) ogórek 90.00g; dżem owocowy (2szt.) 50.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>galaretka owocowa, na wodzie 150.00g; banan 100.00g;</p>	<p>sos szpinakowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Koktajl jagodowy (b.słodz.) 250.0g (7) Zupa barszcz czerwony P/C 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; filety z kurczaka pieczony 100.00g;</p>	<p>biszkopty 30.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda 10.00g; (10) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>
<p>5.5 ost Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2561.4 kcal   B 116.8 g   T 90.9 g   W 339.7 g   SFA 38.1 g   Cukry 106.9 g   Sól 11.4 g   Błonnik 44.1 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ogórek 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) bułki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) kiełbasa krakowska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g; kiwi 100.00g;</p>	<p>sos szpinakowy C 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Koktajl jagodowy (b.słodz.) 250.0g (7) Zupa barszcz czerwony P/C 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; filety z kurczaka pieczony 100.00g;</p>	<p>wafle ryżowe wielozziarniste 30.00g; (11)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda 10.00g; (10)</p>	<p>Kanapka C z serem twarogowym oraz ogórkiem 125.0g (1, 7)</p>
<p>5.5 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2231.1 kcal   B 127.1 g   T 50.6 g   W 331.8 g   SFA 28.5 g   Cukry 147.0 g   Sól 10.3 g   Błonnik 29.8 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 100.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy (2szt.) 50.00g; sałata 20.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>sos szpinakowy P/L/N 80.0g (1, 7) Brokuły gotowane W 150.0g Mus warzywno- owocowy W 100.0g Zupa dyniowa z marchewką L/N 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; filety z kurczaka pieczony 100.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka szwagra 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>
<p>5.5 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2231.1 kcal   B 127.1 g   T 50.6 g   W 331.8 g   SFA 28.5 g   Cukry 147.0 g   Sól 10.3 g   Błonnik 29.8 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ser twarogowy chudy 100.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy (2szt.) 50.00g; sałata 20.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>sos szpinakowy P/L/N 80.0g (1, 7) Brokuły gotowane W 150.0g Mus warzywno- owocowy W 100.0g Zupa dyniowa z marchewką L/N 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; filety z kurczaka pieczony 100.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka szwagra 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (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 -

Poniedziałek 2024-12-23	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>5.5 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 3082.4 kcal   B 143.4 g   T 110.7 g   W 397.1 g   SFA 43.9 g   Cukry 142.8 g   Sól 10.6 g   Błonnik 34.7 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka bianko (drobiowa) 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Budyń śmietankowy (b.słodz.) 150.0g (7) jabłko 100.00g;</p>	<p>Surówka z białej kapusty z koperkiem P/C 150.0g (3, 10) Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9) Żurek 350.0g (1, 7, 9, 10, 12) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)</p>	<p>herbatniki 40.00g; (1, 6, 7)</p>	<p>Salatka ziemniaczana z marchewką, groszkiem i pietruszką na oleju L/N (b.pieprz.) 200.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; 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>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>
<p>5.5 ost Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2781.3 kcal   B 125.5 g   T 102.3 g   W 364.5 g   SFA 38.8 g   Cukry 100.7 g   Sól 13.9 g   Błonnik 49.9 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; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) szynka bianko (drobiowa) 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jabłko 100.00g;</p>	<p>Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9) Surówka z białej kapusty z koperkiem P/C 150.0g (3, 10) Żurek 350.0g (1, 7, 9, 10, 12) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g; kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>	<p>Salatka ziemniaczana z marchewką, groszkiem i pietruszką na oleju L/N (b.pieprz.) 200.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb razowy, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)</p>
<p>5.5 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2527.4 kcal   B 129.8 g   T 75.7 g   W 352.3 g   SFA 37.6 g   Cukry 124.2 g   Sól 8.8 g   Błonnik 37.7 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) szynka bianko (drobiowa) 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9) Zupa selerowa L/N 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)</p>		<p>Salatka ziemniaczana z marchewką, groszkiem i pietruszką na oleju L/N (b.pieprz.) 200.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>
<p>5.5 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2528.1 kcal   B 128.1 g   T 76.5 g   W 352.4 g   SFA 36.5 g   Cukry 124.2 g   Sól 9.4 g   Błonnik 37.8 g</p>	<p>Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju L/N (b.pieprz.) 50.0g (3)  kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; szynka bianko (drobiowa) 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (b.pieprz.) 200.0g (9) Zupa selerowa L/N 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)</p>		<p>Salatka ziemniaczana z marchewką, groszkiem i pietruszką na oleju L/N (b.pieprz.) 200.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>

Wtorek 2024-12-24

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>5.5 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2704.7 kcal   B 107.4 g   T 79.5 g   W 417.0 g   SFA 35.6 g   Cukry 136.6 g   Sól 10.5 g   Błonnik 44.3 g</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) ser, gouda tłusty 40.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kisiel owocowy 150.0g banan 100.00g;</p>	<p>Sos brokułowy z mozzarellą L/N (b.pieprz.) 200.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Zupa jarzynowa 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>	<p>Barszcz czerwony czysty pitny 200.0g (1, 6, 9, 12) Ryba po grecku 250.1g (4, 9) Pierogi z kapustą i grzybami 3szt. 110.0g (1, 3) chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1)</p>	<p>Kanapka L/N z serem twarogowym i rozszponką 90.0g (1, 7)</p>
<p>5.5 ost Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2535.2 kcal   B 130.0 g   T 74.6 g   W 363.0 g   SFA 30.5 g   Cukry 100.1 g   Sól 12.4 g   Błonnik 52.0 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ogórek 90.00g; bulki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 40.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kisiel owocowy bez cukru 150.0g kiwi 100.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa 350.0g (7, 9) Sos brokułowy z mozzarellą L/N (b.pieprz.) 200.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200.00g; (1) Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>	<p>Ryba po grecku 250.0g (4, 9) Pierogi pełnoziarniste z kapustą i grzybami 3szt. 110.0g (1, 3) Barszcz czerwony czysty pitny 200.0g (1, 6, 9, 12) chleb graham 100.00g; (1)</p>	<p>Kanapka C chleb graham z serem twarogowym oraz rozszponką 98.0g (1, 7)</p>
<p>5.5 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2773.7 kcal   B 109.5 g   T 72.4 g   W 443.2 g   SFA 38.0 g   Cukry 153.7 g   Sól 10.4 g   Błonnik 40.5 g</p>	<p>Buraczki tarte gotowane L/N 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) miód pszczeł (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa 350.0g (7, 9) Sos brokułowy z mozzarellą L/N (b.pieprz.) 200.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>		<p>Ryba po grecku 250.0g (4, 9) Pierogi z twarogiem P/L/N (3szt.por.) 110.0g (1, 3, 7) Kompot z suszu 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p>	<p>Kanapka L/N z serem twarogowym i rozszponką 90.0g (1, 7)</p>
<p>5.5 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2773.7 kcal   B 109.5 g   T 72.4 g   W 443.2 g   SFA 38.0 g   Cukry 153.7 g   Sól 10.4 g   Błonnik 40.5 g</p>	<p>Buraczki tarte gotowane L/N 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) miód pszczeł (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa 350.0g (7, 9) Sos brokułowy z mozzarellą L/N (b.pieprz.) 200.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>		<p>Ryba po grecku 250.0g (4, 9) Pierogi z twarogiem P/L/N (3szt.por.) 110.0g (1, 3, 7) Kompot z suszu 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p>	<p>Kanapka L/N z serem twarogowym i rozszponką 90.0g (1, 7)</p>

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

Środa 2024-12-25

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>5.5 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2633.1 kcal   B 132.4 g   T 88.7 g   W 342.3 g   SFA 37.7 g   Cukry 118.5 g   Sól 8.6 g   Błonnik 33.3 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) szynka staropolska 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>mandarynki 100.00g; ciasto sernik 80.00g; (1, 3, 7)</p>	<p>Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka wielowarzywna P/C 100.0g (3, 10) Marchew gotowana W 100.0g Rosół 300.0g (9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>	<p>chrupki kukurydziane 30.00g;</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka eksportowa drobiowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>maślanka naturalna W 200.00g; (7)</p>
<p>5.5 ost Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2449.3 kcal   B 122.6 g   T 87.8 g   W 316.0 g   SFA 39.6 g   Cukry 78.8 g   Sól 9.1 g   Błonnik 38.9 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; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) szynka staropolska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Sernik na zimno (erytrytol) 80.0g (7) mandarynki 100.00g;</p>	<p>Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Sos pieczeniowy C 80.0g (1, 7) Surówka wielowarzywna P/C 100.0g (3, 10) Marchew gotowana W 100.0g Rosół 300.0g (9) Kompot z suszu 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 100.00g; (1)</p>	<p>wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; szynka eksportowa drobiowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)</p>
<p>5.5 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2558.2 kcal   B 131.3 g   T 79.6 g   W 345.0 g   SFA 37.0 g   Cukry 129.6 g   Sól 9.1 g   Błonnik 32.4 g</p>	<p>Warzywa gotowane bukiet 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 staropolska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g; ciasto sernik 80.00g; (1, 3, 7)</p>	<p>Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Brokuły gotowane W 100.0g Marchew gotowana W 150.0g Rosół 300.0g (9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka eksportowa drobiowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>maślanka naturalna W 200.00g; (7)</p>
<p>5.5 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2558.8 kcal   B 129.6 g   T 80.4 g   W 345.2 g   SFA 35.9 g   Cukry 129.6 g   Sól 9.7 g   Błonnik 32.4 g</p>	<p>Warzywa gotowane bukiet 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 staropolska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g; ciasto sernik 80.00g; (1, 3, 7)</p>	<p>Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7) Brokuły gotowane W 100.0g Marchew gotowana W 150.0g Rosół 300.0g (9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka eksportowa drobiowa 50.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>maślanka naturalna W 200.00g; (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 2024-12-26	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>5.5 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 3344,6 kcal   B 127.2 g   T 134.7 g   W 430.9 g   SFA 46.1 g   Cukry 157.5 g   Sól 8.4 g   Błonnik 46.9 g</p>	<p>Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) pomidor czerwony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) południca sopočka 40.00g; (6) ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>pomarańcza 120.00g; ciasto makowiec 80.00g; (1, 3, 7)</p>	<p>Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Zupa pomidorowa P/C 300.0g (7, 9) pierogi z mięsem (8szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 100.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)</p>	<p>sok z buraka 300.00g;</p>	<p>Salatka jarzynowa P/C 200.0g (3, 10)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) hummus klasyczny 50.00g; (11) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>
<p>5.5 ost Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 3227.2 kcal   B 126.3 g   T 126.7 g   W 422.0 g   SFA 42.8 g   Cukry 125.7 g   Sól 9.6 g   Błonnik 49.4 g</p>	<p>Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) pomidor czerwony 90.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) południca sopočka 40.00g; (6) ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>pomarańcza 100.00g; ciasto jablecznik (erytrytol) 80.00g; (1)</p>	<p>Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Zupa pomidorowa P/C 300.0g (7, 9) pierogi z mięsem (8szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 100.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)</p>	<p>sok z buraka 300.00g;</p>	<p>Salatka jarzynowa P/C 200.0g (3, 10)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; hummus klasyczny 50.00g; (11) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)</p>
<p>5.5 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 3176.1 kcal   B 121.4 g   T 109.1 g   W 446.1 g   SFA 45.1 g   Cukry 161.2 g   Sól 7.2 g   Błonnik 32.4 g</p>	<p>Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) południca sopočka 40.00g; (6) ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g; ciasto jablecznik (erytrytol) 80.00g; (1)</p>	<p>Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Zupa pomidorowa P/C 300.0g (7, 9) pierogi z mięsem (8szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 100.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)</p>	<p>(erytrytol) 80.00g; (1)</p>	<p>Dynia duszona z olejem W 90.0g Salatka jarzynowa L/N (b.kukurydzy na jogurcie) 200.0g (3, 7, 10)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>
<p>5.5 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 3176.1 kcal   B 121.4 g   T 109.1 g   W 446.1 g   SFA 45.1 g   Cukry 161.2 g   Sól 7.2 g   Błonnik 32.4 g</p>	<p>Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) południca sopočka 40.00g; (6) ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g; ciasto jablecznik (erytrytol) 80.00g; (1)</p>	<p>Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Zupa pomidorowa P/C 300.0g (7, 9) pierogi z mięsem (8szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 100.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; (1, 3, 7)</p>	<p>(erytrytol) 80.00g; (1)</p>	<p>Dynia duszona z olejem W 90.0g Salatka jarzynowa L/N (b.kukurydzy na jogurcie) 200.0g (3, 7, 10)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>

Piątek 2024-12-27

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
5.5 ostr PODSTAWOWA  Razem E: 3069.2 kcal   B 160.7 g   T 81.9 g   W 454.0 g   SFA 32.9 g   Cukry 131.9 g   Sól 8.3 g   Błonnik 47.8 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 100.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) miód pszczelej (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Pudding chia z musem truskawkowym P/C 150.0g (7)  jabłko 100.00g;	Pulpety rybne (b.pieprz.) 100.0g (3, 4) Sos ziołowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Zupa szczawiowa 350.0g (3, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	Pełnoziarnisty makaron z sosem lekkim z włoszczyzną i pieczonym filetem z kurczaka P/C 300.0g (1, 7, 9)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)
5.5 ost Z OGR ŁAT PRZYSW WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2832.7 kcal   B 145.9 g   T 83.7 g   W 400.2 g   SFA 32.3 g   Cukry 95.4 g   Sól 9.6 g   Błonnik 54.2 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 100.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; szynka dębowa drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Pudding chia z musem truskawkowym P/C (b.cukru) 150.0g (7)  jabłko 100.00g;	Pulpety rybne (b.pieprz.) 100.0g (3, 4) Sos ziołowy C 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10) Zupa szczawiowa 350.0g (3, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 250.00g; kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)	Pełnoziarnisty makaron z sosem lekkim z włoszczyzną i pieczonym filetem z kurczaka P/C 300.0g (1, 7, 9)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g;	Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, sałata 98.0g (1, 7)
5.5 ostr ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 2287.0 kcal   B 139.5 g   T 51.3 g   W 334.1 g   SFA 23.7 g   Cukry 122.5 g   Sól 8.9 g   Błonnik 35.4 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 120.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; miód pszczelej (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Pulpety rybne (b.pieprz.) 100.0g (3, 4) Sos ziołowy P/L/N 80.0g (1, 7) Pietruszka gotowany z olejem W 150.0g Zupa szpinakowa L/N 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Makaron z sosem lekkim z włoszczyzną z pieczonym kurczakiem L/N 300.0g (1, 7, 9)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)
5.5 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 2287.0 kcal   B 139.5 g   T 51.3 g   W 334.1 g   SFA 23.7 g   Cukry 122.5 g   Sól 8.9 g   Błonnik 35.4 g	Pasta twarogowo- koperkowa L/N 120.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; miód pszczelej (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 100.00g;	Pulpety rybne (b.pieprz.) 100.0g (3, 4) Sos ziołowy P/L/N 80.0g (1, 7) Pietruszka gotowany z olejem W 150.0g Zupa szpinakowa L/N 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)		Makaron z sosem lekkim z włoszczyzną z pieczonym kurczakiem L/N 300.0g (1, 7, 9)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;	Kanapka P chleb pszenny z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 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 -