

Dzień		Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
2024-11-01 i e d z i e l a	P O D S T A W O W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300 ml (BIA) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Wędlina 20g Sałatka jarzynowa z groszkiem 100g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300 ml (BIA) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Jabłko 1 szt.	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Wędlina 20g Sałatka jarzynowa z groszkiem 100g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	L E K K O S T R A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300 ml (BIA) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ)		Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Sos jarzynowy 100g (SEL) Marchew gotowana 150g		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

	W N A	<i>Salata 10g</i>		<i>Kompot 250ml</i>			
	C U K R Z Y C O W A	<i>Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Pomidor 30g</i>	<i>Jabłko 1 szt.</i>	<i>Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot b/c 250ml</i>	<i>Banan niedojrzały 1 szt.</i>	<i>Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Wędlina 20g Sałatka jarzynowa z groszkiem 100g</i>	<i>Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)</i>
		<i>540 kcal B 20,9 g T 31,2 g Wp 42,8 g F 4.1 g - błonnik WW 4.3 (wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>714.1 kcal B 47.7 g T 15.7 g Wp 88.3 g F 12.8 g - błonnik WW 8.8 (wymiennik węglowodanowy)</i>	<i>91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)</i>	
	A Z S	<i>Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Sałata 10g</i>		<i>Zupa ryżowa 350ml (SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica z indyka (SOJ) Sałata 10g</i>	<i>Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)</i>

	15000kcal	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 ml (BIA) Masło 10g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Rosół z makaronem 250ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Sos jarzynowy 100g (SEL) Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica z indyka (SOJ) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	WEGA	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 ml (BIA) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Pomidor 30g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet z jajka i pieczarek 100g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g Sałatka jarzynowa z groszkiem 100g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
2024-01-21	PODSTAT	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300 ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ, BIA)		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Łazanki z kiszoną kapusta i mięsem 300g (GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopočka 50g (SOJ) Pomidor 30g	Gruszka 1 szt.

p o n i e d z i a ł e k		Ogórek zielony 30g					
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ, BIA) Ogórek zielony 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)	Zupa jarzynowa ziemniakami 400ml (GLU, SEL, BIA) Łazanki z kiszoną kapusta i mięsem 350g (GLU, JAJ) Kompot 250ml	Mandarynki 2szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopočka 50g (SOJ) Pomidor 30g	Gruszka 1 szt.
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300 ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa jarzynowa ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Makaron z potrawką drobiową 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopočka 50g (SOJ) Sałata 10g	Gruszka 1 szt.
C U K R	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z pł.	Budyń waniliowy b/c 200ml (BIA)	Zupa jarzynowa ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Łazanki z kiszoną	Mandarynki 2 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (BIA) Masło 10g (BIA)	Gruszka 1 szt.	

Z Y C O W A	<p>owsianymi 250 ml (BIA, GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Jajecznicą ze szczypiorkiem 100g (JAJ, BIA)</p> <p>Ogórek zielony 30g</p>		<p>kapusta i mięsem 300g (GLU, JAJ)</p> <p>Kompot b/c 250ml</p>		<p>Polędwica sopocka 50g (SOJ)</p> <p>Pomidor 30g</p>	
	<p>469.7 kcal</p> <p>B 20.8 g</p> <p>T 18.9 g</p> <p>Wp 52.7 g</p> <p>F 4 g</p> <p>WW 5.4 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>116.1 kcal</p> <p>B 2.5 g</p> <p>T 0.8 g</p> <p>Wp 23.3 g</p> <p>F 1.3 g – błonnik</p> <p>WW 2.3 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>631.9 kcal</p> <p>B 39.2 g</p> <p>T 16.6 g</p> <p>Wp 65.4 g</p> <p>F 14.5 g</p> <p>WW 6.6 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>91 kcal</p> <p>B 6.7 g</p> <p>T 2.8 g</p> <p>Wp 0 g</p> <p>F 0 g – błonnik</p> <p>WW 0 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>259.5 kcal</p> <p>B 15.5 g</p> <p>T 9.9 g</p> <p>Wp 25.8 g</p> <p>F 3.8 g</p> <p>WW 2.6 (wymenniki węglowodanowe)</p>	
A Z S	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA)</p> <p>Salata 10g</p>		<p>Zupa jarzynowa ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL)</p> <p>Pałeczki gotowane 2 szt.</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Buraczki gotowane 150g</p> <p>Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Polędwica sopocka 50g (SOJ)</p> <p>Salata 10g</p>	Gruszka 1 szt.
1 5 0 0 k	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Zupa mleczna z pł. owsianymi 250 ml (BIA, GLU)</p>		<p>Zupa jarzynowa ziemniakami 250ml (GLU, BIA, SEL)</p> <p>Makaron z potrawką drobiową 300g (GLU,</p>		<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Polędwica sopocka</p>	Gruszka 1 szt.

	<i>c</i> <i>al</i>	Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Ogórek zielony 30g		JAJ, SEL) Kompot 250ml		50g (SOJ) Pomidor 30g	
	<i>W</i> <i>E</i> <i>G</i> <i>E</i> <i>T</i> <i>A</i> <i>R</i> <i>I</i> <i>A</i> <i>Ń</i> <i>S</i> <i>K</i> <i>A</i>	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Jajecznicza ze szczypiorkiem 100g (JAJ, BIA) Ogórek zielony 30g		Zupa jarzynowa ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Makaron z sosem pieczarkowym i jarzynami 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Pomidor 30g	Gruszka 1 szt.
2 0 2 4 - 1 2 - 0 3 w t o r e	<i>P</i> <i>O</i> <i>D</i> <i>S</i> <i>T</i> <i>A</i> <i>W</i> <i>A</i>	Herbata 250 ml Zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, JAJ, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 25g (BIA) Połędwica wiśniowa 25g (SOJ) Pomidor 30g		Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 350ml (SEL) Schab po szytygarsku w sosie 100g/100g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
	<i>W</i> <i>Z</i> <i>B</i>	Herbata 250 ml Zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA,	Banan 1 szt.	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 400ml (SEL)	Pomarańcze 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU)	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)

k	O G A C O N A	JAJ, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Polędwica wiśniowa 25g (SOJ) Pomidor 30g		Schab po sztygarsku w sosie 130g/100g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml		Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g	
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, JAJ, GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Schab gotowany 100g Sos pietruszkowy 100g (SEL, GLU, BIA) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
	C U K R Z	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 250 ml (BIA,	Banan niedojrzały 1 szt.	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 350ml (SEL) Schab po sztygarsku w sosie 100g/100g (GLU,	Pomarańcze 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA) naturalny

	Y C O W A	JAJ, GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Polędwica wiśniowa 25g (SOJ) Pomidor 30g		SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot b/c 250ml		wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g	
		553.3 kcal B 27.1 g T 25.2 g Wp 53 g F 4.2 g WW 5.4	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymenniki węglowodanowe)	666 kcal B 31.2 g T 22 g Wp 65,8 g F 12.8 g WW 6.7	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymenniki węglowodanowe)	407 kcal B 13.4 g T 24.9 g Wp 31.3 g F 5 g WW 3.2	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA) naturalny
	1 5 0 0 k	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 250 ml (BIA, JAJ, GLU)		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL) Schab gotowany 100g Sos pietruszkowy 100g		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)

	<i>c al</i>	<i>Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g</i>		<i>(SEL, GLU, BIA) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</i>		<i>50g (SOJ) Ogórek zielony 30g</i>	
	<i>W E G E T E R I A Ń S K A</i>	<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 250 ml (BIA, JAJ, GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g</i>		<i>Zupa koperkowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Kotlet ziemniaczano warzywny 150g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g</i>	<i>Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)</i>
<i>2 0 2 4 - 1 2 - 0 4 ś r</i>	<i>P O D S T A W A</i>	<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g</i>		<i>Barszcz ukraiński z fasolą 350ml (GLU, SEL) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 2 szt. (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g</i>	<i>Jabłko 1 szt.</i>

o d a	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Kisiel owocowy 200ml	Barszcz ukraiński z fasolą 400ml (GLU, SEL) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 3 szt. (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Jabłko 1 szt.
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Ryż z musem jabłkowym i cynamonem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g	Jabłko pieczone 1 szt.
	C U K R Z Y C O W	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Paszтет pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Kisiel owocowy b/c 200ml	Barszcz ukraiński z fasolą 350ml (GLU, SEL) Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Jabłko 1 szt.

	A						
		<p>450 kcal B 24.6 g T 14.6 g Wp 53.9 g F 4.4 g WW 5.5(wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>697.1 kcal B 40.3 g T 14.6 g Wp 88.3 g F 19.3 g WW 8.9(wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>102.5 kcal B 9.5 g T 2.3 g Wp 12.3 g F 0 g WW 1.3(wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>482.3 kcal B 19.5 g T 30.3 g Wp 31.9 g F 4.6 g WW 3.3(wymienniki węglowodanowe)</p>	
	A Z S	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g</p>		<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL) Ryż z musem jabłkowym 300g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g</p>	Jabłko pieczone 1 szt.
	1 5 0 0 k c al	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g</p>		<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL) Ryż z musem jabłkowym i cynamonem 300g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Pomidor 30g</p>	Jabłko pieczone 1 szt.
	W E G E	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU)</p>		<p>Barszcz ukraiński z fasolą 350ml (GLU, SEL) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 2 szt.</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA)</p>	Jabłko 1 szt.

	T A R I A Ń S K A	Masło 10g (BIA) Serek topiony 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g		(JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml		Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	
2 0 2 4 - 1 2 - 0 5 c z w a r t e k	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Papryka 30g		Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Stek z cebulką 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Babka piaskowa 100g (GLU, JAJ)
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Papryka 30g	Gruszka 1 szt.	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Stek z cebulką 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Babka piaskowa 100g (GLU, JAJ)

L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa makaronowa 350ml (GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Babka piaskowa 100g (GLU, JAJ)
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Papryka 30g	Gruszka 1 szt.	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Stek z cebulką 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot b/c 250ml	Banan niedojrzały 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	540 kcal B 20,9 g T 31,2 g Wp 42,8 g F 4.1 g - błonnik WW 4.3 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	714.1 kcal B 47.7 g T 15.7 g Wp 88.3 g F 12.8 g - błonnik WW 8.8 (wymiennik węglowodanowy)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymienniki węglowodano we)	313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)	

A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Pączki gotowane 2 szt. Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa makaronowa 250ml (GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Babka piaskowa 100g (GLU, JAJ)
W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Papryka 30g		Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Kotlet warzywny z pieczarkami 100g (JAJ, GLU) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z sera żółtego i jajka z ogórkiem kiszonym 80g (BIA, JAJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Babka piaskowa 100g (GLU, JAJ)

2024-06-21 pizetka	P	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA)		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g	Mandarynki 2 szt.
	WZBOCA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g Kompot 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g	Mandarynki 2 szt.
	LEKOSATR	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos jarzynowy 150g (SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g	Mandarynki 2 szt.

k	W N A			Kompot 250ml			
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g	Budyń czekoladowy b/c 200ml (BIA)	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g Kompot b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g	Mandarynki 2 szt.
		534,3 kcal B 17.6 g T 28.5 g Wp 49.8 g F 5.8 g WW 5 (wymienniki węglowodanowe)	181,5 kcal B 4.5 g T 1.5 g Wp 35.7 g F 3.8 g WW 3.6 (wymienniki węglowodanowe)	557,9 kcal B 31.6 g T 9.8 g Wp 78.6 g F 12.4 g WW 8 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodano we)	287.7 kcal B 10.1 g T 14.4 g Wp 28.1 g F 3.8 g WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (SEL, BIA) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g	Jabłko pieczone 1 szt.
		Herbata 250 ml		Zupa grysikowa 250ml		Herbata 250 ml	Mandarynki 2 szt.

	1 5 0 0 k c al	<p>Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA)</p> <p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Połudwica sopocka 50g (SOJ)</p> <p>Sałata 10g</p>		<p>(GLU, SEL)</p> <p>Pierś z kurczaka gotowana 100g</p> <p>Sos jarzynowy 150g (SEL)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Marchew gotowana 150g</p> <p>Kompot 250ml</p>		<p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Serek kanapkowy naturalny z koperkiem 60g (BIA)</p> <p>Pomidor 30g</p>	
	W E G E T A R I A N S K A	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA)</p> <p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Ser topiony 50g (BIA)</p> <p>Ogórek kiszony 30g</p>		<p>Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL)</p> <p>Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g</p> <p>Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Serek kanapkowy naturalny z koperkiem 60g (BIA)</p> <p>Pomidor 30g</p>	Mandarynki 2 szt.

2 0 2 4 - 1 2 - 0 7 s o b o t a	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa grochówka z ziemniakami 350ml (SEL, SOJ) Kluski na parze z sosem truskawkowym 3szt. (GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa z groszkiem 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Wędlina 20g (SOJ)	Soczek owocowy 1szt. Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa grochówka z ziemniakami 400ml (SEL, SOJ) Kluski na parze z sosem truskawkowym 4szt. (GLU, JAJ) Kompot 250ml	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa z groszkiem 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Wędlina 20g (SOJ)	Soczek owocowy 1szt. Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)
2 0 2 4 - 1 0 - 2 6	L E K K O S T R A W	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa 350ml (GLU, BIA, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Soczek owocowy 1szt. Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)

s o b	N A						
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa grochówka z ziemniakami 350ml (SEL, SOJ) Makaron pełnoziarnisty z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot b/c 250ml	Banan niedojrzały 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa z groszkiem 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Wędlina 20g (SOJ)	Sok pomidorowy 1szt. Wafle ryżowe 2szt
		539,5 kcal B 18.4 g T 29 g Wp 49.4 g F 5.2 g WW 5.1 (wymienniki węglowodanowe)	102.5 kcal B 9.5 g T 2.3 g Wp 12.3 g F 0 g WW 1.3(wymienniki węglowodanowe)	836.3 kcal B 41.7 g T 47.2 g Wp 55.4 g F 9.4 g WW 5.6 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	251,8 kcal B 13.4 g T 10 g Wp 25.4 g F 3.6 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa 350ml (GLU, BIA, SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica z indyka 50g (SOJ)	Jogurt naturalny 150g (BIA)

						<i>Salata 10g</i>	
	1 5 0 0 k c al	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA)</i> <i>Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ)</i> <i>Pomidor 30g</i>		<i>Zupa jarzynowa 250ml (GLU, BIA, SEL)</i> <i>Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA)</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Połudwica z indyka 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>	<i>Soczek owocowy 1szt.</i> <i>Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)</i>
	W E G E T A R I A Ń S K A	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA)</i> <i>Jajecznicza ze szczypiorkiem 100g (JAJ)</i> <i>Pomidor 30g</i>		<i>Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL, BIA)</i> <i>Kluski na parze z sosem truskawkowym 3szt. (GLU, JAJ)</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Salatka jarzynowa z groszkiem 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR)</i> <i>Ser żółty 20g (BIA)</i>	<i>Soczek owocowy 1szt.</i> <i>Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)</i>

2 0 2 4 - 1 2 - 0 8 n i e d z i e l a	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Parówki na ciepło 2szt. (SOJ) Ketchup 20g Pomidor 30g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Pateczki pieczone 2 szt. Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Parówki na ciepło 2szt. (SOJ) Ketchup 20g Pomidor 30g	Jabłko 1 szt.	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL) Pateczki pieczone 3 szt. Ziemniaki 250g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml	Pomarańcze 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)
	L E K K O S T R	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ)		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Pateczki gotowane 2szt. Sos jasny 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)

A W N A	Salata 10g					
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (GLU, BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Parówki na ciepło 2szt. (SOJ) Ketchup 20g Pomidor 30g	Jabłko 1 szt.	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Pączki pieczone 2 szt. Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot b/c 250ml	Pomarańcze 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Budyń waniliowy b/c 200ml (BIA)
	430 kcal B 19.4 g T 16.6 g Wp 47.4 g F 4.9 g WW 4.8 (wymienniki węglowodanowe)	93 kcal B 1.8 g T 0 g Wp 21.3 g F 0 g WW 2.1 (wymienniki węglowodanowe)	757,2 kcal B 41.3 g T 18 g Wp 99.4 g F 11.9 g WW 8.8 (wymienniki węglowodanowe)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymienniki węglowodanowe)	253 kcal B 13.5 g T 10.1 g Wp 25.8 g F 3.8 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)	

	A Z S	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 250ml (SEL) Pałeczki gotowane 2szt. Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Banan 1 szt.
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g		Rosół z makaronem 250ml (GLU, JAJ, SEL) Pałeczki gotowane 2 szt. Sos jasny 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Pomidor 30g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet ziemniaczany 100g (JAJ, GLU) Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)

2024-09-09 p o n i e d z i a t e k	P	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ)		Zupa serowa z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gołąbki bez zawijania 100g Ziemniaki 200g Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	WZBOGACONA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajko 25g (JAJ) Polędwica wiśniowa 25g (SOJ) Pomidor 30g	Serek wiejski 1szt. (BIA)	Zupa serowa z grzankami 400ml (BIA, GLU, SEL) Gołąbki bez zawijania 100g Ziemniaki 200g Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	LEKOS	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA)		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Risotto mięsno-warzywne 300g Sos śmietanowy 100g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

A W N A	Salata 10g					
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajko 25g (JAJ) Polędwica wiśniowa 25g (SOJ) Pomidor 30g	Serek wiejski 1 szt. (BIA)	Zupa serowa z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gołąbki bez zawijania 100g Ziemniaki 200g Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot b/c 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Paszтет pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	482.1 kcal B 29.5 g T 16.1 g Wp 52.9 g F 4.2 g WW 5.3 (wymenniki węglowodanowe)	209 kcal B 7.2 g T 10 g Wp 21.8 g F 1.7 g WW 2.2 (wymenniki węglowodanowe)	629,8 kcal B 36.8 g T 15.7 g Wp 79.6 g F 13.4 g WW 6.8 (wymenniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymenniki węglowodano we)	366.4 kcal B 18.7 g T 20.7 g Wp 25.1 g F 3.5 g WW 2.5 (wymenniki węglowodanowe)	
A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA)		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

		<i>Salata 10g</i>		<i>Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</i>		<i>(SOJ) Salata 10g</i>	
	<i>1 5 0 0 k c al</i>	<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Pomidor 30g</i>		<i>Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL) Risotto mięsno- warzywne 300g Sos śmietanowy 100g (BIA) Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Salata 10g</i>	<i>Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)</i>
	<i>W E G E T A R I A N S K A</i>	<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Pomidor 30g</i>		<i>Zupa serowa z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gołąbki z pieczarkami 100g Ziemniaki 200g Sos pomidorowy 100g Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek homogenizowany owocowy 1szt. (BIA)</i>	<i>Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)</i>

2024-11-01 ortorek	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g		Zupa zalewajka z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Naleśniki z jabłkiem i cukrem pudrem 2szt. (BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Kisiel z jabłkiem 200ml
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g	Banan 1szt.	Zupa zalewajka z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Naleśniki z jabłkiem i cukrem pudrem 3szt. (BIA, GLU) Kompot 250ml	Mandarynki 2 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Kisiel z jabłkiem 200ml
	L E K K O S T R A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Kisiel z jabłkiem 200ml

	W N A						
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g	Banan niedojrzały 1szt.	Zupa zalewajka z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot b/c 250ml	Mandarynki 2 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g Masło 10g Baleron 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Kisiel z jabłkiem b/c 200ml
		543,9 kcal B 28.1 g T 15.1 g Wp 72 g F 4.8 g WW 7.2 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	750.7 kcal B 28 g T 28.9 g Wp 83.1 g F 22.2 g WW 7.2 (wymienniki węglowodanowe)	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymienniki węglowodano we)	358.3 kcal B 8.8 g T 23.8 g Wp 26 g F 3.9 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Ryż z jabłkiem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko pieczone 1 szt.
	1 5 0	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką		Zupa ziemniaczana 250ml (BIA, SEL) Makaron serem		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU)	Kisiel z jabłkiem 200ml

	O k c al	<p>manną 250ml (BIA, GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)</p> <p>Pomidor 30g</p>		<p>twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA)</p> <p>Kompot 250ml</p>		<p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Szynka drobiowa 50g (SOJ)</p> <p>Salata 10g</p>	
	W E G E T A R I A N S K A	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Ser topiony 50g (BIA)</p> <p>Pomidor 30g</p>		<p>Zupa zalewajka z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)</p> <p>Naleśniki z jabłkiem i cukrem pudrem 2szt. (BIA, GLU)</p> <p>Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA)</p> <p>Ogórek zielony 30g</p>	<p>Kisiel z jabłkiem 200ml</p>
2 0 2 4 - 1 2 - 1 1 ś r o	P O D S T A W A	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU)</p> <p>Bułka pszenna 65g (GLU)</p> <p>Chleb 40g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Polędwica sopocka 25g (SOJ)</p> <p>Ser żółty 25g (BIA)</p> <p>Papryka 30g</p>		<p>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA)</p> <p>Karczek pieczony 100g</p> <p>Sos pieczeniowy 100g (SEL)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z buraczków i jabłka 150g</p> <p>Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka grahamka 80g (GLU)</p> <p>Chleb 40g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA)</p> <p>Pomidor 30g</p>	<p>Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)</p>

d a	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 25g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Papryka 30g	Jabłko 1 szt.	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (GLU, SEL, BIA) Karczek pieczony 130g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 250g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Schab gotowany 100g Sos jarzynowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	C U K R Z Y C O W	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 25g (SOJ)	Jabłko 1 szt.	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Karczek pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Surówka z buraczków i jabłka 150g	Gruszka 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

	A	Ser żółty 25g (BIA) Papryka 30g		Kompot b/c 250ml			
		540 kcal B 20,9 g T 31,2 g Wp 42,8 g F 4.1 g - błonnik WW 4.3 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	714.1 kcal B 47.7 g T 15.7 g Wp 88.3 g F 12.8 g - błonnik WW 8.8 (wymiennik węglowodanowy)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymienniki węglowodanowe)	313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL, BIA) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 250ml (GLU, SEL, BIA) Schab gotowany 100g Sos jarzynowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	W E G E	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA,		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Kotlet jejcyczny 100g		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA)	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

	T A R I A Ń S K A	GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g		(GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml		Ser biały 60g (BIA) Pomidor 30g	
2 0 2 4 - 1 2 - 1 2 c z w a r t e k	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Ogórek zielony 30g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Marchewka z groszkiem 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g	Serek homogenizowany owocowy 1szt. (BIA)
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Ogórek zielony 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (GLU, BIA, SEL) Potrawka drobiowa 180g (GLU, SEL) Ryż 250g Marchewka z groszkiem 150g Kompot 250ml	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g	Serek homogenizowany owocowy 1szt. (BIA)

L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Serek homogenizowany owocowy 1szt. (BIA)
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Ogórek zielony 30g	Budyń waniliowy b/c 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Marchewka z groszkiem 150g Kompot b/c 250ml	Banan niedojrzały 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g	Serek homogenizowany naturalny 1szt. (BIA)
	543,9 kcal B 28.1 g T 15.1 g Wp 72 g F 4.8 g WW 7.2 (wymienniki)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki)	750.7 kcal B 28 g T 28.9 g Wp 83.1 g F 22.2 g WW 7.2 (wymienniki)	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik	358.3 kcal B 8.8 g T 23.8 g Wp 26 g F 3.9 g WW 2.6 (wymienniki)	

		węglowodanowe)	węglowodanowe)	węglowodanowe)	WW 2.3 (wymenniki węglowodano we)	węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Pączki gotowane 2szt. Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Banan 1szt. (BIA)
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Ogórek zielony 30g		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g	Serek homogenizowany owocowy 1szt. (BIA)
	W E G E T A R I A Ń	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Jajko 1 szt. (JAJ) Ogórek zielony 30g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Leczo warzywne z fasolą 300g (GLU, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Serek homogenizowany owocowy 1szt. (BIA)

	S K A						
2 0 2 4 - 1 2 - 1 3	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g		Krem z dyni z grzankami 350ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Jajko sadzone 1szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Papryka 30g	Jabłko 1 szt.
p i q t e k	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa dyni z grzankami 400ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Jajko sadzone 2szt. (JAJ) Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa 150g Kompot 250ml	Kisiel owocowy 200ml	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Papryka 30g	Jabłko 1 szt.
	L E K K O S T R A W	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko pieczone 1 szt.

	N A						
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa dyni z grzankami 350ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Jajko sadzone 1szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot b/c 250ml	Kisiel owocowy b/c 200ml	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Papryka 30g	Jabłko 1 szt.
		450 kcal B 24.6 g T 14.6 g Wp 53.9 g F 4.4 g WW 5.5(wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	697.1 kcal B 40.3 g T 14.6 g Wp 88.3 g F 19.3 g WW 8.9(wymienniki węglowodanowe)	102.5 kcal B 9.5 g T 2.3 g Wp 12.3 g F 0 g WW 1.3(wymienniki węglowodano we)	482.3 kcal B 19.5 g T 30.3 g Wp 31.9 g F 4.6 g WW 3.3(wymienniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko pieczone 1 szt.

	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa ziemniaczana 250ml (BIA, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Papryka 30g	Jabłko pieczone 1 szt.
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Pomidor 30g		Zupa dyni z grzankami 350ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Jajko sadzone 1szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Papryka 30g	Jabłko 1 szt.

2 0 2 4 - 1 2 - 1 4 s o b o t a	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g		Zupa kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL) Gulasz po węgiersku z papryką 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka ryżowa z wędliną, ogórkiem, papryką i koperkiem 150g (JAJ, GOR)	Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g	Banan 1 szt.	Zupa kapuśniak z ziemniakami 400ml (SEL) Gulasz po węgiersku z papryką 180g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 150g Kompot 250ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka ryżowa z wędliną, ogórkiem, papryką i koperkiem 150g (JAJ, GOR)	Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)
	L E K K O S T R	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g		Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Połędwica Ani 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)

	A W N A						
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Pomidor 30g	Banan niedojrzały 1 szt.	Zupa kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL) Gulasz po węgiersku z papryką 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 150g Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka ryżowa z wędliną, ogórkiem, papryką i koperkiem 150g (JAJ, GOR)	Jabłko 1szt
		540 kcal B 20,9 g T 31,2 g Wp 42,8 g F 4.1 g - błonnik WW 4.3 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	714.1 kcal B 47.7 g T 15.7 g Wp 88.3 g F 12.8 g - błonnik WW 8.8 (wymiennik węglowodanowy)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymienniki węglowodano we)	313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL, BIA) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko pieczone 1 szt.
		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU)		Zupa jarzynowa 250ml (GLU, SEL, BIA)		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g	Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)

1 5 0 0 k c al	Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g		Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		(GLU) Masło 10g (BIA) Połędwica Ani 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	
W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g		Zupa kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL) Kaszotto z pieczarkami i warzywami w sosie śmietanowym 300g (GLU, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)

Jadłospis przygotowany przez Catering Meridian's