

Dzień		Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
2024-08-11 niedziela	P O D S T A W O W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Udko pieczone 150g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Mizeria 150g (BIA) 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) Sałata 10g	Galaretka z owocami 200g
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Arbuz 200g	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL) Udko pieczone 180g Puree ziemniaczane 250g (BIA) Mizeria 150g (BIA) Kompot 250ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)	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) Sałata 10g	Galaretka z owocami 200g
	L E K K O S T R A W	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Udko gotowane 150g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Sos biały 100g (SEL)  buraki 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Galaretka z owocami 200g

	N A						
	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) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Arbuz 200g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Udko pieczone 150g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Mizeria 150g (BIA) Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa z grozkiem 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Wędlina 20g (SOJ) Sałata 10g	Galaretka z owocami b/c 200g
		540 kcal B 20,9 g T 31,2 g Wp 42,8 g F 4.1 g - błonnik WW 4.3 (wymenniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymenniki węglowodanowe)	714.1 kcal B 47.7 g T 15.7 g Wp 88.3 g F 12.8 g - błonnik WW 8.8 (wymennik węglowodanowy)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymenniki węglowodanow e)	313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymenniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Udko gotowane 150g Puree ziemniaczane 200g (BIA) buraki 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Galaretka z owocami 200g

	1 5 0 0 k c a l	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Baton pszenny 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g		Rosół z makaronem 250ml (GLU, JAJ, SEL) Udko gotowane 150g Puree ziemniaczane 200g (BIA) buraki 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Galaretka z owocami 200g
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Baton pszenny 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet z sera żółtego 100g (GLU, JAJ, BIA) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Mizeria 150g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa z grozkiem 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Ser żółty 20g (BIA) Sałata 10g	Galaretka z owocami 200g
2024-08-12 poniedziałek	P O D S T A W O W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Parówki drobiowe 2szt. (SOJ) Ketchup 20g Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml (SEL) Risotto z mięsem i jarzynami 300g Sos śmietanowy 100g (BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Jabłko 1 szt.

W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Parówki drobiowe 2szt (SOJ) Ketchup 20g Pomidor 30g Sałata 10g	Budyń waniliowy 200g (BIA)	Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml (SEL) Risotto z mięsem i jarzynami 350g Sos śmietanowy 100g (BIA, GLU) Kompot 250ml	Kisiel 150ml	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL, GLU) Risotto z mięsem i jarzynami 300g Sos śmietanowy 100g (BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Jabłko pieczone 1 szt.
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Parówki drobiowe 2szt (SOJ) Pomidor 50g Sałata 10g	Budyń waniliowy b/c 200g (BIA)	Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml (SEL) Risotto z mięsem i jarzynami 300g Sos śmietanowy 100g (BIA, GLU) Kompot b/c 250ml	Brzoskwinia 150g	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (BIA) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Jabłko 1 szt.

		<p>469.7 kcal  B 20.8 g  T 18.9 g  Wp 52.7 g  F 4 g  WW 5.4 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>116.1 kcal  B 2.5 g  T 0.8 g  Wp 23.3 g  F 1.3 g – błonnik  WW 2.3 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>631.9 kcal  B 39.2 g  T 16.6 g  Wp 65.4 g  F 14.5 g  WW 6.6 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>91 kcal  B 6.7 g  T 2.8 g  Wp 0 g  F 0 g – błonnik  WW 0 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>259.5 kcal  B 15.5 g  T 9.9 g  Wp 25.8 g  F 3.8 g  WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)</p>	
	<p>A  Z  S</p>	<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, GLU)  Pierś z kruczka gotowana 100g  Ziemniaki 200g  Marchew gotowana 150g  Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 10g (BIA)  Ser biały 60g (BIA)  Sałata 10g</p>	<p>Jabłko 1 szt.</p>

	1 5 0 0 kcal	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (BIA, SEL, GLU) Risotto z mięsem i jarzynami 300g Sos śmietanowy 100g (BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajecznicą ze szczypiorkiem 100g (JAJ) Sałata 10g		Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml (SEL) Risotto z groszkiem i pieczarkami 300g Sos śmietanowy 100g (BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Miód 20g	Jabłko 1 szt.
2024-08-13 wtorek	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 300 ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajecznicą ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Gulasz wieprzowy 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Arbuz 100g

W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Banan 1 szt.	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Gulasz wieprzowy 180g (GLU, SEL) Ziemniaki 250g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Arbuz 100g
L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Pulpet drobiowy mielony 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (SEL) Ziemniaki 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	Arbuz 100g
C U K R Z Y C	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. gryczanymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA)	Banan niedojrzały 1szt.	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Gulasz wieprzowy 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ)	Arbuz 100g

	<i>O</i> <i>W</i> <i>A</i>	<i>Pomidor 30g</i> <i>Salata 10g</i>		<i>Surówka z czerwonej</i> <i>kapusty 150g</i> <i>Kompot b/c 250ml</i>		<i>Ogórek zielony 30g</i> <i>Salata 10g</i>	
		<i>553.3 kcal</i> <i>B 27.1 g</i> <i>T 25.2 g</i> <i>Wp 53 g</i> <i>F 4.2 g</i> <i>WW 5.4</i>	<i>116.1 kcal</i> <i>B 2.5 g</i> <i>T 0.8 g</i> <i>Wp 23.3 g</i> <i>F 1.3 g – błonnik</i> <i>WW 2.3 (wymenniki</i> <i>węglowodanowe)</i>	<i>666 kcal</i> <i>B 31.2 g</i> <i>T 22 g</i> <i>Wp 65,8 g</i> <i>F 12.8 g</i> <i>WW 6.7</i>	<i>75 kcal</i> <i>B 0.6 g</i> <i>T 0.6 g</i> <i>Wp 15.2 g</i> <i>F 3 g - błonnik</i> <i>WW 1.5</i> <i>(wymenniki</i> <i>węglowodanow</i> <i>e)</i>	<i>407 kcal</i> <i>B 13.4 g</i> <i>T 24.9 g</i> <i>Wp 31.3 g</i> <i>F 5 g</i> <i>WW 3.2</i>	
	<i>A</i> <i>Z</i> <i>S</i>	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Półdzwica sopocka 50g</i> <i>(SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>Zupa ryżowa 350ml</i> <i>(SEL)</i> <i>Schab gotowany 100g</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Marchew gotowana</i> <i>150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g</i> <i>(GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka z kurczaka</i> <i>50g (SOJ)</i> <i>Salata</i>	<i>Arbuz 100g</i>
	<i>1</i> <i>5</i> <i>0</i> <i>0</i> <i>kc</i> <i>al</i>	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z pł.</i> <i>gryczanymi 250ml (BIA,</i> <i>GLU)</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Półdzwica sopocka 50g</i> <i>(SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>Zupa ryżowa 250ml</i> <i>(SEL)</i> <i>Pulpet drobiowy</i> <i>mielony 100g (GLU,</i> <i>JAJ)</i> <i>Sos koperkowy 100g</i> <i>(SEL, GLU, BIA)</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Marchew gotowana</i> <i>150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g</i> <i>(GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka gotowana</i> <i>50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>	<i>Arbuz 100g</i>



2024-08-14 środa	W E G E T E R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Kotlety z pieczarkami 100g (JAJ, GLU) Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek wiejski 1szt. (BIA) Sałata 10g	Arbuz 100g
	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 30g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Kluski na parze z sosem truskawkowym 3szt. (GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет 60g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Jogurt owocowy 1szt (BIA)
	W Z B O G A C O	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 30g (SOJ)	Brzoskwinia 1 szt.	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (GLU, BIA, SEL) Kluski na parze z sosem truskawkowym 4szt. (GLU, JAJ) Kompot 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет 60g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Jogurt owocowy 1szt (BIA)

N A	Ser żółty 25g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g				Sałata 10g	
L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU) Makaron z serem 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1szt (BIA)
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 30g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Brzoskwinia 1 szt.	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Makaron z serem 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Paszтет 60g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)

		<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 z kurczaka 50g (SOJ)  Sałata 10g</p>		<p>Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)  Ryż z jabłkiem 300g  Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 10g (BIA)  Połudwica Ani 50g (SOJ)  Sałata 10g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt. (BIA)</p>
	1 5 0 0 kcal	<p>Herbata 250 ml  Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA)  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 10g (BIA)  Szynka z kurczaka 50g (SOJ)  Sałata 10g</p>		<p>Zupa grysikowa 250ml (GLU, SEL)  Makaron z serem 300g (GLU, JAJ, BIA)  Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 10g (BIA)  Połudwica Ani 50g (SOJ)  Sałata 10g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt. (BIA)</p>

2024-08-15 czwartek	W E G E T A R I A N S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Kluski na parze z sosem truskawkowym 3szt. (GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)
	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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa serowa z grzankami 350ml (SEL, BIA) Karczek w sosie 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli z jajkiem 60g (RYB, JAJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Budyń z musem truskawkowym 200ml (BIA)
	W Z B O G A C O	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ)	Arbuz 200g	Zupa serowa z grzankami 400ml (SEL, BIA) Karczek w sosie 180g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Buraki gotowane 150g	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli z jajkiem 60g (RYB, JAJ) Ogórek zielony 30g	Budyń z musem truskawkowym 200ml (BIA)

<p>N A</p>	<p>Pomidor 30g Sałata 10g</p>		<p>Kompot 250ml</p>		<p>Sałata 10g</p>	
<p>L E K K O S T R A W N A</p>	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g</p>		<p>Zupa koperkowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g</p>	<p>Budyń z musem truskawkowym 200ml (BIA)</p>
<p>C U K R Z Y C O W A</p>	<p>Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g</p>	<p>Arbuz 200g</p>	<p>Zupa serowa z grzankami 350ml (SEL, BIA) Karczek w sosie 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraki gotowane 150g Kompot b/c 250ml</p>	<p>Banan niedojrzały 1 szt.</p>	<p>Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli z jajkiem 60g (RYB, JAJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g</p>	<p>Budyń z musem truskawkowym b/c 200ml (BIA)</p>

		<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 gotowana 50g (SOJ)  Sałata 10g</p>		<p>Zupa ryżowa 350ml (SEL)  Pierś z kurczaka gotowana 100g  Ziemniaki 200g  Buraki gotowane 150g  Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 10g (BIA)  Ser biały 60g (BIA)  Sałata 10g</p>	<p>Budyń z musem truskawkowym 200ml (BIA)</p>
	1 5 0 0 kcal	<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU)  Masło 10g (BIA)  Szynka gotowana 50g (SOJ)  Sałata 10g</p>		<p>Zupa koperkowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL)  Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL)  Ziemniaki 200g  Buraki gotowane 150g  Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 10g (BIA)  Ser biały 60g (BIA)  Sałata 10g</p>	<p>Budyń z musem truskawkowym 200ml (BIA)</p>

2024-08-16 piątek	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) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa serowa z grzankami 350ml (SEL, BIA) Leczo z papryki i pomidorów z warzywami 150g (GLU) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli z jajkiem 60g (RYB, JAJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Budyń z musem truskawkowym 200ml (BIA)
	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy naturalny z rzodkiewką 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Ryba panierowana 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Brzoskwinia 1 szt.
	W Z B O G A C O	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy	Kisiel owocowy 200g	Krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (GLU, SEL, BIA) Ryba panierowana 130g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Brzoskwinia 1 szt.

N A	naturalny z rzodkiewką 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Kompot 250ml		Sałata 10g	
L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy naturalny z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g		Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Sos jarzynowy 150g (SEL) Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Połudwica sopočka 50g (SOJ) Sałata 10g	Brzoskwinia 1 szt.
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny z rzodkiewką 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Kisiel owocowy b/cukru 200g	Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Ryba panierowana 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Połudwica sopočka 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Brzoskwinia 1 szt.



		<p>534,3 kcal  B 17.6 g  T 28.5 g  Wp 49.8 g  F 5.8 g  WW 5 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>181,5 kcal  B 4.5 g  T 1.5 g  Wp 35.7 g  F 3.8 g  WW 3.6 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>557,9 kcal  B 31.6 g  T 9.8 g  Wp 78.6 g  F 12.4 g  WW 8 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>75 kcal  B 0.6 g  T 0.6 g  Wp 15.2 g  F 3 g - błonnik  WW 1.5 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>287.7 kcal  B 10.1 g  T 14.4 g  Wp 28.1 g  F 3.8 g  WW 2.8 (wymenniki węglowodanowe)</p>	
	A Z S	<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 15g (BIA)  Serek kanapkowy naturalny z koperkiem 60g (BIA)  Sałata 10g</p>		<p>Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL, BIA)  Schab gotowany 100g  Ziemniaki 200g  Marchewka gotowana 150g  Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 10g (BIA)  połudwica sopočka 50g (SOJ)  Sałata 10g</p>	Brzoskwinia 1 szt.
	1 5 0 0 kcal	<p>Herbata 250 ml  Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA)  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 10g (BIA)  Serek kanapkowy naturalny z koperkiem 60g (BIA)  Sałata 10g</p>		<p>Krupnik z kaszą jęczmienną 250ml (GLU, SEL, BIA)  Schab gotowany 100g  Ziemniaki 200g  Marchewka gotowana 150g  Sos jarzynowy 150g (SEL)  Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 10g (BIA)  Połudwica sopočka 50g (SOJ)  Sałata 10g</p>	Brzoskwinia 1 szt.

2024-08-17 sobota	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny z rzodkiewką 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Ryba panierowana 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Brzoskwinia 1 szt.
	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g		Zupa kalafiorowa z zacierką 350ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Pączki pieczone 150g Ziemniaki 200g Sałata zielona ze śmietaną 150g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka makaronowa 100g (BIA, GLU, JAJ, GOR) Baleron 20g (SOJ)	Mus owocowy 1szt. + herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)
	W Z B O G A C	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 25g (BIA)	Zupa kalafiorowa z zacierką 400ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Pączki pieczone 180g Ziemniaki 250g Sałata zielona ze śmietaną 150g (BIA)	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka makaronowa 100g (BIA, GLU, JAJ, GOR) Baleron 20g (SOJ)	Mus owocowy 1szt. + herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)

O N A	(SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g		Kompot 250ml				
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL, BIA) Pączki gotowane 150g Ziemniaki 200g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g	Mus owocowy 1szt. + herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 250ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 25g (BIA)	Zupa kalafiorowa z zacierką 350ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Pączki pieczone 150g Ziemniaki 200g Sałata zielona ze śmietaną 150g (BIA) Kompot b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka makaronowa 100g (BIA, GLU, JAJ, GOR) Baleron 20g (SOJ)	Mus owocowy b/c 1szt. + wafle ryżowe 30g

		<p>539,5 kcal  B 18.4 g  T 29 g  Wp 49.4 g  F 5.2 g  WW 5.1 (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>836.3 kcal  B 41.7 g  T 47.2 g  Wp 55.4 g  F 9.4 g  WW 5.6 (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>251,8 kcal  B 13.4 g  T 10 g  Wp 25.4 g  F 3.6 g  WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)</p>	
	A Z S	<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 15g (BIA)  Szynka drobiowa 50g (SOJ)  Sałata</p>		<p>Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL, BIA)  Palczki gotowane 150g  Ziemniaki 200g  Buraki gotowane 150g  Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 10g (BIA)  Twarożek 60g (BIA)  Sałata 10g</p>	<p>Mus owocowy 1szt. + herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)</p>
	1 5 0 0 kcal	<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 10g (BIA)  Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 250ml (BIA, GLU)  Szynka wieprzowa 50g (SOJ)  Ogórek zielony 30g  Sałata 10g</p>		<p>Zupa jarzynowa 250ml (GLU, SEL, BIA)  Palczki gotowane 150g  Ziemniaki 200g  Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL)  Buraki gotowane 150g  Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 10g (BIA)  Twarożek 60g (BIA)  Dżem 30g</p>	<p>Mus owocowy 1szt. + herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)</p>

2024-08-18 niedziela	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 250ml (BIA, GLU) Jajko gotowane 1szt Ogórek zielony 30g Sałata 10g		Zupa kalafiorowa z zacierką 350ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Pierogi leniwe z masłem 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka makaronowa 100g (BIA, GLU, JAJ, GOR) Ser żółty 20g (BIA)	Mus owocowy 1szt. + herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)
	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) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Fasolka szparagowa 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 20g (BIA) Połędwica wiśniowa 30g (SOJ) Sałata 10g Ogórek zielony 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (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) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g	Galaretka owocowa 200g	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka panierowany 130g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Fasolka szparagowa 150g Kompot 250ml	Banan 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 20g (BIA) Połędwica wiśniowa 30g (SOJ) Sałata 10g Ogórek zielony 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

		<i>Salata 10g</i>				
<i>L E K K O S T R A W N A</i>	<i>Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Salata 10g</i>		<i>Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos jarzynowy 100g (SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Salata 10g</i>	<i>Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)</i>
<i>C U K R Z Y C O W A</i>	<i>Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (GLU, BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g Salata 10g</i>	<i>Galaretki owocowa b/c 200g</i>	<i>Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka panierowany 130g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Fasolka szparagowa 150g Kompot b/c 250ml</i>	<i>Banan niedojrzały 1szt.</i>	<i>Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA) Polędwica wiśniowa 30g (SOJ) Ogórek zielony 30g Salata 10g</i>	<i>Jogurt naturalny 1szt. (BIA)</i>

		<p>430 kcal  B 19.4 g  T 16.6 g  Wp 47.4 g  F 4.9 g  WW 4.8 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>93 kcal  B 1.8 g  T 0 g  Wp 21.3 g  F 0 g  WW 2.1 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>757,2 kcal  B 41.3 g  T 18 g  Wp 99.4 g  F 11.9 g  WW 8.8 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>91 kcal  B 6.7 g  T 2.8 g  Wp 0 g  F 0 g - błonnik  WW 0 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>253 kcal  B 13.5 g  T 10.1 g  Wp 25.8 g  F 3.8 g  WW 2.6 (wymenniki węglowodanowe)</p>	
	A Z S	<p>Herbata 250 ml  Baton pszenny 50g (GLU)  Masło 15g (BIA)  Pasta twarogowa z koperkiem 80g (SOJ)  Sałata 10g</p>		<p>Zupa ryżowa 350ml (SEL)  Pierś z kurczaka gotowana 100g  Puree ziemniaczane 200g (BIA)  Marchew gotowana 150g  Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 10g (BIA)  Połudwica wiśniowa 50g (SOJ)  Sałata 10g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. (BIA)</p>
	1 5 0 0 kcal	<p>Herbata 250 ml  Baton pszenny 50g (GLU)  Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU)  Masło 10g (BIA)  Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA)  Sałata 10g</p>		<p>Rosół z makaronem 250ml (GLU, SEL)  Pierś z kurczaka gotowana 100g  Sos jarzynowy 100g (SEL)  Puree ziemniaczane 200g (BIA)  Marchew gotowana 150g  Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 10g (BIA)  Połudwica wiśniowa 50g (SOJ)  Sałata 10g</p>	<p>Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)</p>

2024-08-19 poniedziałek	W E G E T A R I A N S K A	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet z pieczarek 100g (JAJ, GLU) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g		Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Łazanki z kiszoną kapustą, mięsem i kiełbasą 300g (GLU, JAJ, SOJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony 60g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Kisiel 200ml
	W Z B O G A C O	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ)	Serek waniliowy 1szt. (BIA)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Łazanki z kiszoną kapustą, mięsem i kiełbasą 350g (GLU, JAJ, SOJ) Kompot 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony 60g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Kisiel 200ml



<p>N A</p>	<p>Pomidor 30g Sałata 10g</p>				<p>Sałata 10g</p>	
<p>L E K K O S T R A W N A</p>	<p>Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g</p>		<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Schab gotowany 150g Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g Sałata 10g</p>	<p>Kisiel 200ml</p>
<p>C U K R Z Y C O W A</p>	<p>Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g</p>	<p>Serek Bieluch 1szt. (BIA)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z kiszoną kapustą, mięsem i kiełbasą 300g (GLU, JAJ, SOJ) Kompot b/c 250ml</p>	<p>Jabłko 1 szt.</p>	<p>Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Paszтет pieczony 60g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g</p>	<p>Kisiel b/c 200ml</p>

		<p>482.1 kcal  B 29.5 g  T 16.1 g  Wp 52.9 g  F 4.2 g  WW 5.3 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>209 kcal  B 7.2 g  T 10 g  Wp 21.8 g  F 1.7 g  WW 2.2 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>629,8 kcal  B 36.8 g  T 15.7 g  Wp 79.6 g  F 13.4 g  WW 6.8 (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>366.4 kcal  B 18.7 g  T 20.7 g  Wp 25.1 g  F 3.5 g  WW 2.5 (wymienniki węglowodanowe)</p>	
	A Z S	<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 15g (BIA)  Szynka gotowana 50g (SOJ)  Sałata 10g</p>		<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA)  Schab gotowany 150g  Ziemniaki 200g  Buraki gotowane 150g  Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 10g (BIA)  Szynka z indyka 50g (SOJ)  Sałata 10g</p>	Kisiel 200ml
	1 5 0 0 kcal	<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU)  Masło 10g (BIA)  Szynka gotowana 50g (SOJ)  Sałata 10g</p>		<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (GLU, SEL, BIA)  Schab gotowany 150g  Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL)  Ziemniaki 200g  Buraki gotowane 150g  Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 10g (BIA)  Szynka z indyka 50g (SOJ)  Sałata 10g</p>	Kisiel 200ml

2024-08-20 wtorek	W E G E T A R I A N S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek topiony 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Makaron z kapustą kiszoną i pieczarkami 300g (GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajko 2 szt. (JAJ) Sałata 10g	Kisiel 200ml
	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajko gotowane 25g (JAJ) Polędwica wiśniowa 30g (SOJ) Sałata 10g Pomidor 30g		Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (SEL) Naleśniki z serem twarogowym i cukrem pudrem 2 szt. (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
	W Z B O G A C O	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajko gotowane 25g (JAJ) Polędwica wiśniowa 30g (SOJ)	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 25g (BIA)	Zupa grochowa z ziemniakami 400ml (SEL) Naleśniki z serem twarogowymi cukrem pudrem 3 szt. (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml	Banan 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)

	N A	Salata 10g Pomidor 30g					
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Salata 10g		Zupa koperkowa 350ml (SEL, BIA, GLU) Makaron z serem twarogowym 300g (BIA, JAJ, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Salata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
	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 gotowane 25g (JAJ) Polędwica wiśniowa 30g (SOJ) Salata 10g Pomidor 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 25g (BIA)	Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty z serem twarogowym 300g (BIA, GLU, JAJ) Kompot b/c 250ml	Banan niedojrzały 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g Masło 10g Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Salata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)

		<p>543,9 kcal  B 28.1 g  T 15.1 g  Wp 72 g  F 4.8 g  WW 7.2 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>75 kcal  B 0.6 g  T 0.6 g  Wp 15.2 g  F 3 g - błonnik  WW 1.5 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>750.7 kcal  B 28 g  T 28.9 g  Wp 83.1 g  F 22.2 g  WW 7.2 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>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)</p>	<p>358.3 kcal  B 8.8 g  T 23.8 g  Wp 26 g  F 3.9 g  WW 2.6 (wymenniki węglowodanowe)</p>	
	A Z S	<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 15g (BIA)  Szynka wieprzowa 50g (SOJ)  Sałata 10g</p>		<p>Zupa koperkowa 350ml (SEL, BIA, GLU)  Ryz z musem jabłkowym 300g  Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 10g (BIA)  Twarożek 60g (BIA)  Sałata 10g</p>	<p>Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)</p>
	1 5 0 0 kcal	<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ)  Masło 10g (BIA)  Szynka wieprzowa 50g (SOJ)  Sałata 10g</p>		<p>Zupa koperkowa 250ml (SEL, BIA, GLU)  Makaron z serem twarogowym 300g (BIA, GLU, JAJ)  Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 10g (BIA)  Twarożek 60g (BIA)  Sałata 10g</p>	<p>Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)</p>
	W E G E T A R I	<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ)  Masło 10g (BIA)  Jajecznicza ze szczypiorkiem 100 (JAJ)</p>		<p>Zupa grochowa b/wędliny 350ml (BIA, SEL)  Naleśniki z serem twarogowym i cukrem pudrem 2 szt. (JAJ, BIA, GLU)</p>		<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 10g (BIA)  Ser żółty 50g (BIA)  Ogórek zielony 30g  Sałata 10g</p>	<p>Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)</p>

	A Ń S K A			Kompot 250ml			
2024-08-21 środa	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Sałata 10g		Zupa szczawiowa z ryżem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Schab po szygarsku w sosie 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Jabłko 1szt.	Zupa szczawiowa z ryżem 400ml (GLU, JAJ, SEL) Schab po szygarsku w sosie 180g (GLU, SEL) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)

		<i>Sałata 10g</i>				
L E K K O S T R A W N A	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z pł.</i> <i>jęczmiennymi 300ml (BIA,</i> <i>GLU)</i> <i>Bułka pszenna 65g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Szynka wieprzowa 50g</i> <i>(SOJ)</i> <i>Sałata 10g</i>		<i>Zupa grysikowa</i> <i>350ml (GLU, SEL)</i> <i>Pałeczki gotowane</i> <i>150g</i> <i>Sos jarzynowy 100g</i> <i>(GLU, SEL)</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Buraczki gotowane</i> <i>150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka grahamka 80g</i> <i>(GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka drobiowa</i> <i>50g (SOJ)</i> <i>Sałata 10g</i>	<i>Budyń czekoladowy</i> <i>200ml (BIA)</i>
C U K R Z Y C O W A	<i>Herbata b/c 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z pł.</i> <i>jęczmiennymi 250ml (BIA,</i> <i>GLU)</i> <i>Bułka grahamka 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Pasta jajeczna ze</i> <i>szczypiorkiem 80g (JAJ,</i> <i>BIA)</i> <i>Szynka drobiowa 20g (SOJ)</i> <i>Sałata 10g</i>	<i>Jabłko 1szt.</i>	<i>Zupa szczawiowa z</i> <i>ryżem 350ml (GLU,</i> <i>JAJ, SEL)</i> <i>Schab po sztygarsku</i> <i>w sosie 150g (GLU,</i> <i>SEL)</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Surówka z kapusty</i> <i>pekińskiej 150g</i> <i>Kompot b/c 250ml</i>	<i>Jogurt</i> <i>naturalny 1 szt.</i> <i>(BIA)</i>	<i>Herbata b/c 250 ml</i> <i>Bułka grahamka 50g</i> <i>(GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Ser topiony 50g</i> <i>(BIA)</i> <i>Ogórek kiszony 30g</i> <i>Sałata 10g</i>	<i>Budyń czekoladowy</i> <i>b/c 200ml (BIA)</i>

		<p>430 kcal  B 19.4 g  T 16.6 g  Wp 47.4 g  F 4.9 g  WW 4.8 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>93 kcal  B 1.8 g  T 0 g  Wp 21.3 g  F 0 g  WW 2.1 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>757,2 kcal  B 41.3 g  T 18 g  Wp 99.4 g  F 11.9 g  WW 8.8 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>91 kcal  B 6.7 g  T 2.8 g  Wp 0 g  F 0 g - błonnik  WW 0 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>253 kcal  B 13.5 g  T 10.1 g  Wp 25.8 g  F 3.8 g  WW 2.6 (wymenniki 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 ryżowa 350ml (SEL)  Pączki gotowane 150g  Ziemniaki 200g  Buraczki gotowane 150g  Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 10g (BIA)  Szynka drobiowa 50g (SOJ)  Sałata 10g</p>	Herbatniki 30g (GLU)
	1 5 0 0 kcal	<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU)  Masło 10g (BIA)  Szynka wieprzowa 50g (SOJ)  Sałata 10g</p>		<p>Zupa grysikowa 250ml (GLU, SEL)  Pączki gotowane 150g  Sos jarzynowy 100g (GLU, SEL)  Ziemniaki 200g  Buraczki gotowane 150g  Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 10g (BIA)  Szynka drobiowa 50g (SOJ)  Sałata 10g</p>	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)



2024-08-22 czwartek	W E G E T A R I A N S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (JAJ, BIA) Sałata 10g		Zupa szczawiowa z ryżem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet ziemniaczany w sosie pieczarkowym 100g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Sałata 10g Pomidor 30g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)
	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 20g (BIA) Szynka konserwowa 30g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL, GLU, BIA) Makaron spaghetti z mięsem mielonym 350g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Banan 1szt.
	W Z B O G A C O	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Galaretka owocowa 200g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL, GLU, BIA) Makaron spaghetti z mięsem mielonym 400 g (GLU, JAJ)	Serek wiejski 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Banan 1szt.

	N A	Szynka konserwowa 30g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g		Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot 250ml		Sałata 10g	
	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) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 3500ml (SEL, GLU, BIA) Makaron z potrawką drobiową 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Połudwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Banan 1szt.
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA) Szynka konserwowa 30g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Galaretka owocowa b/c 200g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL, GLU, BIA) Makaron spaghetti z mięsem mielonym 350 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot b/c 250ml	Serek wiejski 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Połudwica wiśniowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Banan niedojrzały 1szt.

		<p>543,9 kcal  B 28.1 g  T 15.1 g  Wp 72 g  F 4.8 g  WW 7.2 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>75 kcal  B 0.6 g  T 0.6 g  Wp 15.2 g  F 3 g - błonnik  WW 1.5 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>750.7 kcal  B 28 g  T 28.9 g  Wp 83.1 g  F 22.2 g  WW 7.2 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>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)</p>	<p>358.3 kcal  B 8.8 g  T 23.8 g  Wp 26 g  F 3.9 g  WW 2.6 (wymenniki 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 (SEL, GLU, BIA)  Pierś z kurczaka gotowana 100g  Ziemniaki 200g (GLU)  Marchew duszona 150g  Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 10g (BIA)  Połudwica wiśniowa 50g (SOJ)  Sałata 10g</p>	Banan 1szt.
	1 5 0 0 kcal	<p>Herbata 250 ml  Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU)  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 10g (BIA)  Szynka konserwowa 50g (SOJ)  Ogórek zielony 30g  Sałata 10g</p>		<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (SEL, GLU, BIA)  Makaron z potrawką drobiową 300g (GLU, JAJ, SEL)  Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 10g (BIA)  Połudwica wiśniowa 50g (SOJ)  Sałata 10g</p>	Banan 1szt.

2024-08-23 piątek	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pt. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek homogenizowany waniliowy 1szt. (BIA) Jabłko 1szt.		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL, GLU, BIA) Placki ziemniaczane 350g (GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Sałata 10g	Banan 1szt.
	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek homogenizowany 150g (BIA) Jabłko 150g		Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Delikatny sos chrzanowy 100g (BIA, GLU) Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Jogurt owocowy 1szt
	W Z B O G A C	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA)	Brzoskwinia 1szt.	Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Jajko gotowane 2szt. (JAJ)	Kisiel 200ml	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Jogurt owocowy 1szt (BIA)

O N A	Serek homogenizowany 150g (BIA) Jabłko 150g		Delikatny sos chrzanowy 100g (BIA, GLU) Ziemniaki 250g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml		Sałata 10g	
L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek homogenizowany 150g (BIA) Jabłko 150g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 50g (SEL, GLU, BIA) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1szt (BIA)
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) Serek homogenizowany naturalny 150g (BIA) Jabłko 150g	Brzoskwinia 1szt.	Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Delikatny sos chrzanowy 100g (BIA, GLU) Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot b/c 250ml	Kisiel b/c 200ml	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

		<p>534,3 kcal  B 17.6 g  T 28.5 g  Wp 49.8 g  F 5.8 g  WW 5 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>181,5 kcal  B 4.5 g  T 1.5 g  Wp 35.7 g  F 3.8 g  WW 3.6 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>557,9 kcal  B 31.6 g  T 9.8 g  Wp 78.6 g  F 12.4 g  WW 8 (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>287.7 kcal  B 10.1 g  T 14.4 g  Wp 28.1 g  F 3.8 g  WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)</p>	
	<p>A  Z  S</p>	<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 15g (BIA)  Serek homogenizowany naturalny 150g (BIA)  Jabłko 150g</p>		<p>Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL)  Pierś z kurczaka gotowana 100g  Ziemniaki 200g  Buraczki gotowane 150g  Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 10g (BIA)  Szynka z indyka 50g (SOJ)  Sałata 10g</p>	<p>Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)</p>

	1 5 0 0 kc al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Serek homogenizowany 150g (BIA) Jabłko 150g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 50g (SEL, BIA, GLU) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1szt (BIA)
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Serek homogenizowany 150g Jabłko 150g		Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Delikatny sos chrzanowy 100g (BIA, 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 kiszony 30g Sałata 10g	Jogurt owocowy 1szt (BIA)
2024-08-24 sobota	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) Ogórek zielony 30g Sałata 10g		Zalewajka z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, SOJ) Gulasz po węgiersku 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa z groszkiem konserwowym 100g (JAJ, BIA, SEL, GOR)	Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)

					Polędwica sopočka 20g (SOJ) Sałata 10g	
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) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Jabłko 1szt.	Zalewajka z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, SOJ) Gulasz po węgiersku 180g (GLU, SEL) Ryż 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml	Morele 2 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa z grozkiem konserwowym 100g (JAJ, BIA, SEL, GOR) Polędwica sopočka 20g (SOJ) Sałata 10g	Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)
L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Sos śmietanowy z kurczakiem 150g (GLU, BIA) Ryż 200g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)



	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) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Jabłko 1szt.	Zalewajka z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, SOJ) Gulasz po węgiersku 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot b/c 250ml	Morele 2 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa z grozkiem konserwowym 100g (JAJ, BIA, SEL, GOR) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Sałata 10g	Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)
		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 węglowodanow e)	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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)

1500 kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 250ml (BIA, SEL) Sos śmietanowy z kurczakiem 150g (GLU, BIA) Ryż 200g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)
WEGETAARIAN	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g		Zupa zalewajka z ziemniakami 350ml b/wędliny (GLU, SEL) Sos szpinakowo-śmietanowy 150g (GLU, BIA) Ryż 200g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa z groszkiem konserwowym 100g (JAJ, BIA, SEL, GOR) Ser topiony 30g (BIA) Sałata 10g	Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)

Jadłospis przygotowany przez Catering Meridian's