

Dzień		Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
2025-10-21 P O D S T A W O W A n i e d z i e l a	P	Herbata 250 ml		Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL)		Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1
	O	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300 ml (BIA)		Pierś z kurczaka panierowana 100g (GLU, JAJ)		Bułka grahamka 80g (GLU)	szt. (BIA)
	D	Baton pszenny 80g (GLU)		Ziemniaki 200g		Chleb 40g (GLU)	
2025-10-21 W O C N A	S	Masło 15g (BIA)		Surówka z czerwonej kapusty 150g		Masło 15g (BIA)	
	T	Szynka konserwowa 50g (SOJ)		Kompot 250ml		Ser topiony 50g (BIA)	
	A	Ogórek kiszony 30g				Papryka 30g	
2025-10-21 W Z O C N A	W	Herbata 250 ml	Jabłko 1 szt.	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL)	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1
	Z	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300 ml (BIA))		Pierś z kurczaka panierowana 130g (GLU, JAJ)		Bułka grahamka 80g (GLU)	szt. (BIA)
	O	Baton pszenny 80g (GLU)		Ziemniaki 250g		Chleb 60g (GLU)	
2025-10-21 L E K K O S T R A	A	Masło 15g (BIA)		Surówka z czerwonej kapusty 150g		Masło 15g (BIA)	
	C	Szynka konserwowa 50g (SOJ)		Kompot 250ml		Ser topiony 50g (BIA)	
	O	Ogórek kiszony 30g				Papryka 30g	
2025-10-21 L E K K O S T R A	L	Herbata 250 ml		Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL)		Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1
	E	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300 ml (BIA)		Pierś z kurczaka gotowana 100g		Bułka grahamka 80g (GLU)	szt. (BIA)
	K	Baton pszenny 80g (GLU)		Ziemniaki 200g		Chleb 40g (GLU)	
2025-10-21 L E K K O S T R A	K	Masło 15g (BIA)		Sos jarzynowy 100g (SEL)		Masło 10g (BIA)	
	O	Szynka konserwowa 50g (SOJ)		Marchew gotowana 150g		Polędwica z indyka 50g (SOJ)	
	S					Sałata 10g	

	W N A	Salata 10g		Kompot 250ml			
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Jabłko 1 szt.	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot b/c 250ml	Banan niedojrzały 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Papryka 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 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 Baton pszenny 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Salata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica z indyka (SOJ) Salata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 ml (BIA) Masło 10g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Sałata 10g		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)
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 ml (BIA) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Ogórek kiszony 30g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet z jajka i pieczarek 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Papryka 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

2 0 2 5 - 0 1 - 1 3 p o n i e d z i a t e k	P O D S T A W O W A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300 ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Jajecznicza ze szczypiorkiem 100g (JAJ, BIA) Ogórek zielony 30g		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 sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g	Gruszka 1 szt.
	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) Jajecznicza ze szczypiorkiem 100g (JAJ, BIA) Ogórek zielony 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, BIA) Łazanki z kiszoną kapustą i mięsem 350g (GLU, JAJ) Kompot 250ml	Mandarynki 2szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g	Gruszka 1 szt.
	L E K K O S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300 ml (BIA, GLU)		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Makaron z potrawką drobiową 300g (GLU, JAJ, SEL)		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka	Gruszka 1 szt.

	T R A W N A	Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Sałata 10g		Kompot 250ml		50g (SOJ) Sałata 10g	
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ, BIA) Ogórek zielony 30g	Budyń waniliowy b/c 200ml (BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Łazanki z kiszoną kapustą i mięsem 300g (GLU, JAJ) Kompot b/c 250ml	Mandarynki 2 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (BIA) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g	Gruszka 1 szt.
		469.7 kcal B 20.8 g T 18.9 g Wp 52.7 g F 4 g WW 5.4 (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 węglowodanowe)	631.9 kcal B 39.2 g T 16.6 g Wp 65.4 g F 14.5 g WW 6.6 (wymienniki węglowodanowe)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g – błonnik WW 0 (wymienniki węglowodanowe)	259.5 kcal B 15.5 g T 9.9 g Wp 25.8 g F 3.8 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA)		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL)		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU)	Gruszka 1 szt.

		Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Sałata 10g		Pałeczki gotowane 2 szt. Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Masło 10g (BIA) Polędwica sopočka 50g (SOJ) Sałata 10g	
	1500 kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Ogórek zielony 30g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (GLU, BIA, SEL) Makaron z potrawką drobiową 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopočka 50g (SOJ) Pomidor 30g	Gruszka 1 szt.
	WEGA TARAJAN SKA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Jajecznicę ze szczypiorkiem 100g (JAJ, BIA) Ogórek zielony 30g		Zupa jarzynowa z 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.
2025-	PODST	Herbata 250 ml Zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, JAJ, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU)		Zalewajka z ziemniakami 350ml (SEL) Schab po szytygarsku w sosie 100g/100g (GLU,		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA)	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)

0 1 - 1 4 w t o r e k	A W A	Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 25g (BIA) Polędwica wiśniowa 25g (SOJ) Pomidor 30g		SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml		Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g	
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, JAJ, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Polędwica wiśniowa 25g (SOJ) Pomidor 30g	Banan 1 szt.	Zalewajka z ziemniakami 400ml (SEL) Schab po szygarsku w sosie 130g/100g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml	Pomarańcze 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
	L E K K O S T	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		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)

	R A W N A			Kompot 250ml			
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 250 ml (BIA, JAJ, GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Polędwica wiśniowa 25g (SOJ) Pomidor 30g	Banan niedojrzały 1 szt.	Zalewajka z ziemniakami 350ml (SEL) Schab po szygarsku w sosie 100g/100g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot b/c 250ml	Pomarańcze 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA) naturalny
		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	
		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA)		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU)	Serek homogenizowany naturalny 1 szt.



	A Z S	Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	(BIA)
	1 5 0 0 k c a l	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 250 ml (BIA, JAJ, GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (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 pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
	W E G E T E R I A Ń S K A	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		Zupa koperkowa z ziemniakami 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		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
2 0	P O	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU)		Barszcz ukraiński z fasolą 350ml (GLU, SEL)		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g	Jabłko 1 szt.

2 5 - 0 1 - 1 5 ś r o d a	D S T A W A	Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g		Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 2 szt. (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml		(GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	
	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	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.

	N A						
	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) 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.
		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 węglowodanowe)	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) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL) Ryż z musem jabłkowym 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g	Jabłko pieczone 1 szt.
	1 5 0	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL)		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU)	Jabłko 1 szt.

	O k c al	manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Ryż z musem jabłkowym i cynamonem 300g Kompot 250ml		Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Pomidor 30g	
	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 topiony 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g		Barszcz ukraiński z fasolą 350ml (GLU, SEL) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 2 szt. (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Jabłko 1 szt.
2 0 2 5 - 0 1 - 1 6 c z w	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 mielony 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	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU)	Gruszka 1 szt.	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (BIA,	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g	Babka piaskowa 100g (GLU, JAJ)

a r t e k	B O G A C O N A	Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Papryka 30g		JAJ, GLU, SEL) Stek mielony z cebulką 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		(GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	
	L E 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 mielony 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)

		<p>540 kcal  B 20,9 g  T 31,2 g  Wp 42,8 g  F 4.1 g - białnik  WW 4.3 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>75 kcal  B 0.6 g  T 0.6 g  Wp 15.2 g  F 3 g - białnik  WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>714.1 kcal  B 47.7 g  T 15.7 g  Wp 88.3 g  F 12.8 g - białnik  WW 8.8 (wymiennik węglowodanowy)</p>	<p>91 kcal  B 6.7 g  T 2.8 g  Wp 0 g  F 0 g - białnik  WW 0  (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>313 kcal  B 19.7 g  T 13 g  Wp 28 g  F 3.5 g - białnik  WW 2.8 (wymienniki 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 ryżowa 350ml (SEL)  Pałeczki gotowane 2 szt.  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>	<p>Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)</p>
	1 5 0 0 k c al	<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU)  Masło 10g (BIA)  Szynka wieprzowa 50g (SOJ)  Sałata 10g</p>		<p>Zupa makaronowa 250ml (GLU, JAJ, SEL)  Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU)  Sos koperkowy 100g (BIA, 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)  Ogórek zielony 30g</p>	<p>Babka piaskowa 100g (GLU, JAJ)</p>
	W E G	<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Zupa mleczna z pł.</p>		<p>Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, JAJ, GLU, SEL)</p>		<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)</p>	<p>Babka piaskowa 100g (GLU, JAJ)</p>

	E T A R I A Ń S K A	owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Papryka 30g		Kotlet warzywny z pieczarkami 100g (JAJ, GLU) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Masło 10g (BIA) Pasta z sera żółtego i jajka z ogórkiem kiszonym 80g (BIA, JAJ) Ogórek zielny 30g Sałata 10g	
2 0 2 5 - 0 1 - 1 7 p i q t e k 2 0 2 4 -	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) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g		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.
	W Z B O G A C O N A	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.

0 9 - 1 3 p	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) 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 Kompot 250ml		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.
	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 kiszzonej 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	Herbata 250 ml		Zupa ziemniaczana		Herbata 250 ml	Jabłko pieczone 1



Z S	<p><i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i>  <i>Masło 15g (BIA)</i>  <i>Połudwica sopocka 50g (SOJ)</i>  <i>Sałata 10g</i></p>	<p><i>350ml (SEL, BIA)</i>  <i>Pierś z kurczaka gotowana 100g</i>  <i>Ziemniaki 200g</i>  <i>Marchew gotowana 150g</i>  <i>Kompot 250ml</i></p>	<p><i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i>  <i>Masło 10g (BIA)</i>  <i>Serek kanapkowy naturalny z koperkiem 60g (BIA)</i>  <i>Sałata 10g</i></p>	szt.
1 5 0 0 k c al	<p><i>Herbata 250 ml</i>  <i>Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA)</i>  <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i>  <i>Masło 10g (BIA)</i>  <i>Połudwica sopocka 50g (SOJ)</i>  <i>Sałata 10g</i></p>	<p><i>Zupa grysikowa 250ml (GLU, SEL)</i>  <i>Pierś z kurczaka gotowana 100g</i>  <i>Sos jarzynowy 150g (SEL)</i>  <i>Ziemniaki 200g</i>  <i>Marchew gotowana 150g</i>  <i>Kompot 250ml</i></p>	<p><i>Herbata 250 ml</i>  <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i>  <i>Masło 10g (BIA)</i>  <i>Serek kanapkowy naturalny z koperkiem 60g (BIA)</i>  <i>Pomidor 30g</i></p>	Mandarynki 2 szt.
W E G E T A R I A Ń S K A	<p><i>Herbata 250 ml</i>  <i>Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA)</i>  <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i>  <i>Masło 10g (BIA)</i>  <i>Ser topiony 50g (BIA)</i>  <i>Ogórek kiszony 30g</i></p>	<p><i>Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL)</i>  <i>Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ)</i>  <i>Ziemniaki 200g</i>  <i>Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g</i>  <i>Kompot 250ml</i></p>	<p><i>Herbata 250 ml</i>  <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i>  <i>Masło 10g (BIA)</i>  <i>Serek kanapkowy naturalny z koperkiem 60g (BIA)</i>  <i>Pomidor 30g</i></p>	Mandarynki 2 szt.

2025-01-18	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA)</p> <p>Bułka pszenna 65g (GLU)</p> <p>Chleb 40g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ)</p> <p>Pomidor 30g</p>		<p>Zupa grochówka z ziemniakami 350ml (SEL, SOJ)</p> <p>Kluski na parze z sosem truskawkowym 3szt. (GLU, JAJ)</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>Salatka jarzynowa z groszkiem 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR)</p> <p>Wędlina 20g (SOJ)</p>	<p>Soczek owocowy 1szt.</p>
2025-01-18	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA)</p> <p>Bułka pszenna 65g (GLU)</p> <p>Chleb 60g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ)</p> <p>Pomidor 30g</p>	<p>Chleb razowy 40g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Ser żółty 20g (BIA)</p>	<p>Zupa grochówka z ziemniakami 400ml (SEL, SOJ)</p> <p>Kluski na parze z sosem truskawkowym 4szt. (GLU, JAJ)</p> <p>Kompot 250ml</p>	<p>Banan 1 szt.</p>	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka grahamka 80g (GLU)</p> <p>Chleb 60g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Salatka jarzynowa z groszkiem 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR)</p> <p>Wędlina 20g (SOJ)</p>	<p>Soczek owocowy 1szt.</p>
2025-01-18	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA)</p> <p>Bułka pszenna 65g (GLU)</p> <p>Chleb 40g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ)</p> <p>Salata 10g</p>		<p>Zupa jarzynowa 350ml (GLU, BIA, SEL)</p> <p>Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA)</p> <p>Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka grahamka 80g (GLU)</p> <p>Chleb 40g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Półędwica z indyka 50g (SOJ)</p> <p>Salata 10g</p>	<p>Soczek owocowy 1szt.</p>

7 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.
		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		Zupa jarzynowa 350ml (GLU, BIA, SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA)	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

		(SOJ) Sałata 10g		Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Polędwica z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa jarzynowa 250ml (GLU, BIA, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Soczek owocowy 1szt.
	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 kukurydzianymi 250ml (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ) Pomidor 30g		Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL, BIA) Kluski na parze z sosem truskawkowym 3szt. (GLU, JAJ) 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)	Soczek owocowy 1szt.
2 0 2 5 - 0 1	P O D S T A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA)		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Pączki 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)

- 1 9 n i e d z i e l a	W A	Baleron 50g Pomidor 30g					
	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) Baleron 50g Pomidor 30g	Jabłko 1 szt.	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL) Pączki 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 O S T R A W N A	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) Sałata 10g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Pączki 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)
C U K R Z Y	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (GLU, BIA) Bułka grahamka 50g (GLU)	Jabłko 1 szt.	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Pączki pieczone 2 szt. Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g	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)	

	<b>C O W A</b>	Masło 10g (BIA) Baleron 50g Pomidor 30g		Kompot b/c 250ml			
		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)	
	<b>A Z S</b>	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 250ml (SEL) Pączki 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.
	<b>1 5 0 0 k c al</b>	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) Pączki 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)
	<b>W E</b>	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU)		Zupa ryżowa 350ml (SEL)		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)

	G E T A R I A Ń S K A	Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Pomidor 30g		Kotlet ziemniaczany 100g (JAJ, GLU) Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml		(GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	
2 0 2 5 - 0 1 - 2 0 p o n	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 25g (JAJ) Polędwica wiśniowa 25g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Papryka 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
i e d z i a t e k	W Z B O G A C O N A	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 kalafiorowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym 350g (GLU, SEL) Kompot 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Papryka 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

	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) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		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) Szyńka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 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 25g (JAJ) Połudwica wiśniowa 25g (SOJ) Pomidor 30g	Serek wiejski 1 szt. (BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym 300g Kompot b/c 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka z indyka 50g (SOJ) Papryka 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	209 kcal B 7.2 g T 10 g Wp 21.8 g F 1.7 g	629,8 kcal B 36.8 g T 15.7 g Wp 79.6 g F 13.4 g	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik	366.4 kcal B 18.7 g T 20.7 g Wp 25.1 g F 3.5 g	



		WW 5.3 (wymienniki węglowodanowe)	WW 2.2 (wymienniki węglowodanowe)	WW 6.8 (wymienniki węglowodanowe)	WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	WW 2.5 (wymienniki 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) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 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 zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Pomidor 30g		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL) Risotto mięsno-warzywne 300g Sos śmietanowy 100g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	W E G E T A R 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		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Pierogi owocowe 300g (GLU, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek homogenizowany owocowy 1szt. (BIA)	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

	A Ń S K A						
2 0 2 5 - 0 1 - 2	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		Kapuśniak z białej kapusty 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
1 w t o r 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 topiony 50g (BIA) Pomidor 30g	Banan 1szt.	Kapuśniak z białej kapusty 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 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 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
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.	Kapuśniak z białej kapusty 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 (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)	750.7 kcal B 28 g T 28.9 g Wp 83.1 g F 22.2 g WW 7.2 (wymenniki węglowodanowe)	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymenniki węglowodano we)	358.3 kcal B 8.8 g T 23.8 g Wp 26 g F 3.9 g WW 2.6 (wymenniki 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 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa ziemniaczana 250ml (BIA, SEL) Makaron serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Kisiel z jabłkiem 200ml
	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) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g		Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Naleśniki z jabłkiem i cukrem pudrem 2szt. (BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Ogórek zielony 30g	Kisiel z jabłkiem 200ml
2 0 2	P O D	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA,		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA)		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU)	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

5 - 0 1 - 2 2 ś r o d a	S T A W A	GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 25g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Papryka 30g		Karczek pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml		Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g	
		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
	L E K K O S T R A W N	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)

	A						
	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) Polędwica sopocka 25g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Papryka 30g	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 Kompot b/c 250ml	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)
		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) 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	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA,		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 250ml (GLU, SEL, BIA) Schab gotowany 100g		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA)	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

	<i>k c al</i>	<i>GLU) Masło 10g (BIA) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g</i>		<i>Sos jarzynowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml</i>		<i>Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g</i>	
	<i>W E G E T A R I A Ń S K A</i>	<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g</i>		<i>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Kotlet jajeczny 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Pomidor 30g</i>	<i>Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)</i>
<i>2 0 2 5 - 0 1 - 2 3 c z w a</i>	<i>P O D S T A W A</i>	<i>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</i>		<i>Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Sałatka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g</i>	<i>Serek homogenizowany owocowy 1szt. (BIA)</i>
	<i>W</i>	<i>Herbata 250 ml</i>	<i>Budyń waniliowy</i>	<i>Zupa ogórkowa z</i>	<i>Banan 1 szt.</i>	<i>Herbata 250 ml</i>	<i>Serek</i>

r t e k	Z B O G A C O N A	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	200ml (BIA)	ziemniakami 400ml (GLU, BIA, SEL) Potrawka drobiowa 180g (GLU, SEL) Ryż 250g Sałatka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml		Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g	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	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze	Budyń waniliowy b/c 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Sałatka z jarzyn mieszanych 150g	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)



	W A	szczypiorkiem 80g (BIA) Ogórek zielony 30g		Kompot b/c 250ml			
		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 węglowodanowe)	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) 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)
				Zupa ogórkowa z		Herbata 250 ml	Serek

	W E G E T A R I A Ń S K A	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		ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Leczo warzywne z fasolą 300g (GLU, SEL) Kompot 250ml		Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	homogenizowany owocowy 1szt. (BIA)
2 0 2 5 - 0 1 - 2 4	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		Zupa serowa grzankami 350ml (GLU, SEL, BIA) 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 serowa z grzankami 400ml (GLU, SEL, BIA) 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 N A	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.
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 serowa z grzankami 350ml (GLU, SEL, BIA) 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	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ)</p> <p>Salata 10g</p>		<p>Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL)</p> <p>Pierś z kurczaka gotowana 100g</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>Szynka z indyka 50g (SOJ)</p> <p>Salata 10g</p>	Jabłko pieczone 1 szt.
1 5 0 0 k c al	<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>Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ)</p> <p>Pomidor 30g</p>		<p>Zupa ziemniaczana 250ml (BIA, SEL)</p> <p>Pierś z kurczaka gotowana 100g</p> <p>Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL)</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>Szynka z indyka 50g (SOJ)</p> <p>Papryka 30g</p>	Jabłko pieczone 1 szt.
W E G E T A R I A Ń S	<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>Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA)</p> <p>Pomidor 30g</p>		<p>Zupa serowa z grzankami 350ml (GLU, SEL, BIA)</p> <p>Jajko sadzone 1szt. (JAJ)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Fasolka szparagowa 150g</p> <p>Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB)</p> <p>Papryka 30g</p>	Jabłko 1 szt.

	K A						
2 0 2 5 - 0 1 - 2 5	P O D S T A W	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 Fasolowa 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)
s o b o t a	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 Fasolowa 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 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 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)

	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 Fasolowa 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.
	1	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł.		Zupa jarzynowa 250ml (GLU, SEL, BIA) Gulasz drobiowy		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU)	Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)

S O O k c a l	<i>kukurydzianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g</i>		<i>gotowany 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</i>		<i>Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g</i>	
W E G E T A R I A Ń S K A	<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g</i>		<i>Zupa Fasolowa z ziemniakami 350ml (SEL) Kaszotto z pieczarkami i warzywami w sosie śmietanowym 300g (GLU, SEL) Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g</i>	<i>Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)</i>

*Jadłospis przygotowany przez Catering Meridian's*