

Dzień		Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
2025-07-13 dzień	P	Herbata 250 ml		Rosół z makaronem		Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt
	O	Zupa mleczna z płatkami		350ml (GLU, JAJ, SEL)		Bułka grahamka	(BIA)
	D	owsianymi 300 ml (BIA)		Kotlet drobiowy		80g (GLU)	
-07-13 n	S	Baton pszenny 80g (GLU)		panierowany 100g		Chleb 40g (GLU)	
	T	Chleb 40g (GLU)		(GLU, JAJ)		Masło 15g (BIA)	
	A	Masło 15g (BIA)		Puree ziemniaczane		Baleron 50g (SOJ)	
-07-13 a	W	Ser żółty 20g (BIA)		200g (BIA)		Ogórek zielony 30g	
	O	Szynka gotowana 30g		Mizeria 150g (BIA)			
	W	(SOJ)		Kompot 250ml			
-07-13 a	A	Pomidor 30g					
	W	Herbata 250 ml	Kisiel 200ml	Rosół z makaronem	Pomarańcza	Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt
	Z	Zupa mleczna z płatkami		400ml (GLU, JAJ, SEL)	1szt.	Bułka grahamka	(BIA)
-07-13 a	B	owsianymi 300 ml (BIA)		Kotlet drobiowy		80g (GLU)	
	O	Baton pszenny 80g (GLU)		panierowany 130g		Chleb 60g (GLU)	
	G	Chleb 60g (GLU)		(GLU, JAJ)		Masło 15g (BIA)	
-07-13 a	A	Masło 15g (BIA)		Puree ziemniaczane		Baleron 50g (SOJ)	
	S	Ser żółty 20g (BIA)		250g (BIA)		Ogórek zielony 30g	
	C	Szynka gotowana 30g		Mizeria 150g (BIA)			
-07-13 a	O	(SOJ)		Kompot 250ml			
	N	Pomidor 30g					
	A						
-07-13 a	L	Herbata 250 ml		Rosół z makaronem		Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt
	E	Zupa mleczna z płatkami		350ml (GLU, JAJ, SEL)		Bułka grahamka	(BIA)
	K	owsianymi 300 ml (BIA)		Pierś z kurczaka		80g (GLU)	
-07-13 a	K	Baton pszenny 80g (GLU)		gotowana 100g		Chleb 40g (GLU)	
	O	Chleb 40g (GLU)		Puree ziemniaczane		Masło 10g (BIA)	
	S	Masło 15g (BIA)		200g (BIA)		Szynka drobiowa	
-07-13 a	T	Szynka gotowana 50g		Sos jarzynowy 100g		50g (SOJ)	
	R	(SOJ)		(SEL)		Salata 10g	
	A	Salata 10g		Marchewka gotowana			

	W N A			150g Kompot 250ml			
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20 (BIA) Szynka gotowana 30g (SOJ) Pomidor 30g	Kisiel b/c 200ml	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet drobiowy panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Mizeria 150g (BIA) Kompot b/c 250ml	Pomarańcza 1szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)
		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 węglowodano we)	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	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Baton pszenny 50g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Szynka gotowana 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>Zupa ryżowa 350ml (SEL)</i> <i>Pierś z kurczaka gotowana 100g</i> <i>Puree ziemniaczane 200g (BIA)</i> <i>Marchewka gotowana 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka drobiowa 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>	<i>Jogurt naturalny 1szt. (BIA)</i>
	1 5 0 0 k c al	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (BIA)</i> <i>Baton pszenny 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka gotowana 50g (SOJ)</i> <i>Pomidor 30g</i>		<i>Rosół z makaronem 250ml (GLU, JAJ, SEL)</i> <i>Pierś z kurczaka gotowana 100g</i> <i>Puree ziemniaczane 200g (BIA)</i> <i>Sos jarzynowy 100g (SEL)</i> <i>Marchewka gotowana 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka drobiowa 50g (SOJ))</i> <i>Salata 10g</i>	<i>Jogurt owocowy 1szt (BIA)</i>

	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (BIA) Baton pszenny 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet ziemniaczano-jarzynowy 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Mizeria 150g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Ogórek zielony 30g	Jogurt owocowy 1szt (BIA)
2 0 2 5 - 0 7 - 1 4 p o n i e d z i a t	P O D S T A W O W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kluseczkami 300 ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Polędwica wiśniowa 30g (SOJ) Papryka 30g		Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Karczek pieczony w sosie 100g/100g Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasztet pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)
	W Z B O G A C	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kluseczkami 300 ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ)	Banan 1 szt.	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (BIA, SEL) Karczek pieczony w sosie 130g/100g Ziemniaki 250g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasztet pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)

e k	O N A	Polędwica wiśniowa 30g (SOJ) Papryka 30g					
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kluseczkami 300 ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU) Schab gotowany 150g Sos jarzynowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z kluseczkami 250 ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Polędwica wiśniowa 30g (SOJ) Papryka 30g	Banan niedojrzały 1 szt.	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Karczek pieczony w sosie 100g/100g Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (BIA) Masło 10g (BIA) Paszтет pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Budyń czekoladowy b/c 200ml (BIA)

		469.7 kcal B 20.8 g T 18.9 g Wp 52.7 g F 4 g WW 5.4 (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 węglowodanowe)	631.9 kcal B 39.2 g T 16.6 g Wp 65.4 g F 14.5 g WW 6.6 (wymenniki węglowodanowe)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g – błonnik WW 0 (wymenniki węglowodanowe)	259.5 kcal B 15.5 g T 9.9 g Wp 25.8 g F 3.8 g WW 2.6 (wymenniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Schab gotowany 150g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kluseczkami 250 ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa grysikowa 250ml (GLU, SEL) Schab gotowany 150g Sos jarzynowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)

	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kluseczkami 250 ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek topiony 50g (BIA) Papryka 30g		Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Kotlet z sera żółtego 100g (BIA, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek wiejski 1szt. (BIA)	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)
2 0 2 5 - 0 7 - 1 5 w t o r e k	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z młoda kapustą, wędliną i mięsem 300g (GLU, JAJ, SEL, SOJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Serek homogenizowany 1szt. (BIA)
	W Z B O G A C	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa ze	Galaretka owocowa 200ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z młoda kapustą, wędliną i mięsem 350g (GLU, JAJ, SEL, SOJ)	Arbuz 200g	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ)	Serek homogenizowany 1szt. (BIA)

2023-1	O N A	szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g		Kompot 250ml		Ogórek zielony 30g	
	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) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięсно – warzywnym 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Serek homogenizowany 1szt. (BIA)
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g	Galaretka owocowa 200ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z młoda kapustą, wędliną i mięsem 300g (GLU, JAJ, SEL, SOJ) Kompot b/c 250ml	Arbuz 200g	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Serek homogenizowany 1szt. (BIA)

		553.3 kcal B 27.1 g T 25.2 g Wp 53 g F 4.2 g WW 5.4	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymenniki węglowodanowe)	666 kcal B 31.2 g T 22 g Wp 65,8 g F 12.8 g WW 6.7	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymenniki węglowodanowe)	407 kcal B 13.4 g T 24.9 g Wp 31.3 g F 5 g WW 3.2	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Palczki gotowane 2szt. Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Serek homogenizowany 1szt. (BIA)
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 250 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno – warzywnym 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Serek homogenizowany 1szt. (BIA)

	W E G E T E R I A N S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 250 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z młoda kapustą i pieczarkami 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Serek homogenizowany 1szt. (BIA)
2 0 2 5 - 0 7 - 1 6 ś r o d a	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Parówki 2szt. Ketchup 20g Pomidor 30g		Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (SEL) Kluski na parze 3szt. (GLU, JAJ) Sos truskawkowy 100g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli 80g (RYB) Ogórek kiszony 30g	Pomarańcza 1szt.
	W Z B O G A C O	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Parówki 2szt.	Kisiel owocowy 200ml	Zupa grochowa z ziemniakami 400ml (SEL) Kluski na parze 4szt. (GLU, JAJ) Sos truskawkowy 100g Kompot 250ml	Banan 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli 80g (RYB) Ogórek kiszony 30g	Pomarańcza 1szt.

	N A	Ketchup 20g Pomidor 30g					
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa 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) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Pomarańcza 1szt.
	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) Parówki 2szt. Ketchup 20g Pomidor 30g	Kisiel owocowy b/c 200ml	Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (SEL) Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g Kompot b/c 250ml	Banan niedojrzały 1szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli 80g (RYB) Ogórek kiszony 30g	Pomarańcza 1szt.

		450 kcal B 24.6 g T 14.6 g Wp 53.9 g F 4.4 g WW 5.5 (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)	697.1 kcal B 40.3 g T 14.6 g Wp 88.3 g F 19.3 g WW 8.9 (wymenniki węglowodanowe)	102.5 kcal B 9.5 g T 2.3 g Wp 12.3 g F 0 g WW 1.3 (wymenniki węglowodanowe)	482.3 kcal B 19.5 g T 30.3 g Wp 31.9 g F 4.6 g WW 3.3 (wymenniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Ryż z musem jabłkowym 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Banan 1szt.
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa 250ml (BIA, GLU, SEL) Ryż z musem jabłkowym i cynamonem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Pomarańcza 1szt.

	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twaróg 60g (BIA) Pomidor 30g		Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Kluski na parze 3szt. (GLU, JAJ) Sos truskawkowy 100g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli 80g (RYB) Ogórek kiszony 30g	Pomarańcza 1szt.
2 0 2 5 - 0 7 - 1 7	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 drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Kapuśniak z ziemniakami z kiszonej kapusty 350ml (SEL) Stek mielony z cebulką 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)
c z w a r t e k	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Kapuśniak z ziemniakami z kiszonej kapusty 400ml (SEL) Stek mielony z cebulką 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)

L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ)Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) 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) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)
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 Szynka drobiowa 50g (SOJ)Pomidor 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Kapuśniak z ziemniakami z kiszonej kapusty 350ml (SEL) Stek mielony z cebulką 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Budyń waniliowy b/c 200ml (BIA)

		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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Jabłko 1szt.
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa ziemniaczana 250ml (SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)

2025-07-18 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) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 30g		Kapuśniak z ziemniakami z kiszonej kapusty 350ml (SEL) Kotlet z pieczarek 100g (SEL) Ziemniaki 200g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Ogórek zielony 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)
	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kluszczkami 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) 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) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Ogórek zielony 30g	Nektarynka 1 szt.
	W Z B O G A C O	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kluszczkami 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g	Galaretka owocowa 200ml	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 130g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Ogórek zielony 30g	Nektarynka 1 szt.

	N A	(SOJ) Pomidor 30g		Kompot 250ml			
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kluszczkami 300ml (BIA, GLU) 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 Ziemniaki 200g Sos jarzynowy 150g (SEL) Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g	Nektarynka 1 szt.
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z kluszczkami 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Galaretka owocowa b/cukru 200ml	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) 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) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Ogórek zielony 30g	Nektarynka 1 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 węglowodanowe)	287.7 kcal B 10.1 g T 14.4 g Wp 28.1 g F 3.8 g WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g	Nektarynka 1 szt.
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kluseczkami 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa grysikowa 250ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Sos jarzynowy 150g (SEL) Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g	Nektarynka 1 szt.

	W E G E T A R I A N S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kluseczkami 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Ogórek zielony 30g	Nektarynka 1 szt.
2 0 2 5 - 0 7 - 1 9 s o b o t a 2	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) Baleron 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g		Zupa fasolowa 350ml (SEL) <i>Pulpet gotowany 150g</i> <i>Sos koperkowy 100g</i> (BIA, GLU, JAJ) <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Surówka z kapusty</i> <i>pekińskiej 150g</i> Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g	Babka piaskowa 60g (GLU, JAJ, BIA)
	W Z B O G A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ)	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa fasolowa 400ml (SEL) <i>Pulpet gotowany 150g</i> <i>Sos koperkowy 100g</i> (BIA, GLU, JAJ) <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Surówka z kapusty</i> <i>pekińskiej 150g</i>	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g	Babka piaskowa 60g (GLU, JAJ, BIA)

0 2 4 - 0 7 - 0	C O N A	Ogórek kiszony 30g		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 z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa <i>Jarzynowa</i> z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) <i>Pulpet gotowany 150g</i> <i>Sos koperkowy 100g</i> (BIA, GLU, JAJ) <i>Ziemniaki 200g</i> <i>buraki gotowane 150g</i> Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Babka piaskowa 60g (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) Baleron 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa fasolowa 350ml (SEL) <i>Pulpet gotowany 150g</i> <i>Sos koperkowy 100g</i> (BIA, GLU, JAJ) <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Surówka z kapusty</i> <i>pekińskiej 150g</i> Kompot b/c 250ml	Banan 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g	Jabłko 1szt.

		539,5 kcal B 18.4 g T 29 g Wp 49.4 g F 5.2 g WW 5.1 (wymenniki węglowodanowe)	102.5 kcal B 9.5 g T 2.3 g Wp 12.3 g F 0 g WW 1.3(wymenniki węglowodanowe)	836.3 kcal B 41.7 g T 47.2 g Wp 55.4 g F 9.4 g WW 5.6 (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)	251,8 kcal B 13.4 g T 10 g Wp 25.4 g F 3.6 g WW 2.6 (wymenniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa <i>Jarzynowa</i> z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) <i>Udko z kurczaka 150g</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Buraki gotowane 150g</i> Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 250ml (BIA, GLU) Szynka z indyka 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g		Zupa <i>Jarzynowa</i> z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) <i>Pulpet gotowany 150g</i> <i>Sos koperkowy 100g</i> (BIA, GLU, JAJ) <i>Ziemniaki 200g</i> <i>buraki gotowane 150g</i> Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Babka piaskowa 60g (GLU, JAJ, BIA)

	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) Serek topiony 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g		Zupa fasolowa 350ml (SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 50g (BIA) Pomidor 30g	Babka piaskowa 60g (GLU, JAJ, BIA)
2 0 2 5 - 0 7 - 2 0 n i e d z i e l a	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Schab pieczony w sosie 100g/100g (SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka koperkowa 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	W Z B O G A C O	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA)	Kisiel 200ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL) Schab pieczony w sosie 130g/100g (SEL) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka koperkowa 150g	Pomarańcza 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

	N A	Pomidor 30g		Kompot 250ml			
	L E K 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) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Schab gotowany 100g Sos jasny 100g (GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 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 płatkami owsianymi 250ml (GLU, BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Kisiel b/c 200ml	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Schab pieczony w sosie 100g/100g (SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka koperkowa 150g Kompot b/c 250ml	Pomarańcza 1szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)

		430 kcal B 19.4 g T 16.6 g Wp 47.4 g F 4.9 g WW 4.8 (wymenniki węglowodanowe)	93 kcal B 1.8 g T 0 g Wp 21.3 g F 0 g WW 2.1 (wymenniki węglowodanowe)	757,2 kcal B 41.3 g T 18 g Wp 99.4 g F 11.9 g WW 8.8 (wymenniki węglowodanowe)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymenniki węglowodanowe)	253 kcal B 13.5 g T 10.1 g Wp 25.8 g F 3.8 g WW 2.6 (wymenniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Schab gotowany 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g		Rosół z makaronem 250ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100g Sos jasny 100g (GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 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 pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet z sera żółtego i pieczarek 100g (JAJ, GLU, BIA) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka koperkowa 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twaróg 60g (BIA) Dżem 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
2 0 2 5 - 0 7 - 2 1 p o n i e d z i a t	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) Jajecznicza ze szczypiorkiem 100g (JAJ, BIA) Pomidor 30g		Botwinka z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Jabłko 1szt.
	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) Jajecznicza ze	Budyń czekoladowy 200ml	Botwinka z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 180g (GLU, SEL) Ryż 250g Surówka z tartej marchewki i jabłka	Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Jabłko 1szt.

e k	N A	szczypiorkiem 100g (JAJ, BIA) Pomidor 30g		150g Kompot 250ml			
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z ziołami 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1szt.
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ, BIA) Pomidor 30g	Budyń czekoladowy b/c 200ml	Botwinka z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż brązowy 200g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot 250ml	Brzoskwinia 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Jabłko 1szt.

		482.1 kcal B 29.5 g T 16.1 g Wp 52.9 g F 4.2 g WW 5.3 (wymenniki węglowodanowe)	209 kcal B 7.2 g T 10 g Wp 21.8 g F 1.7 g WW 2.2 (wymenniki węglowodanowe)	629,8 kcal B 36.8 g T 15.7 g Wp 79.6 g F 13.4 g WW 6.8 (wymenniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymenniki węglowodanowe)	366.4 kcal B 18.7 g T 20.7 g Wp 25.1 g F 3.5 g WW 2.5 (wymenniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z ziołami 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1szt.
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z ziołami 60g (BIA) Pomidor 30g		Zupa grysikowa 250ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1szt.

	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ, BIA) Pomidor 30g		Botwinka z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z groszkiem, warzywami i pieczarkami z sosem pomidorowym 300g (BIA, GLU, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g	Jabłko 1szt.
2 0 2 5 - 0 7 - 2 2	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Naleśniki z dżemem 2szt. (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g	Kisiel owocowy 200ml
w t o r e k	W Z B O G A C O	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA)	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 30g (SOJ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Naleśniki z dżemem 3szt. (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml	Banan 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g	Kisiel owocowy 200ml

	N A	<i>Pomidor 30g</i>					
	L E K K O S T R A W N A	<i>Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g</i>		<i>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g</i>	<i>Kisiel owocowy 200ml</i>
	C U K R Z Y C O W A	<i>Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g</i>	<i>Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 30g (SOJ)</i>	<i>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z serem twarogowym 300g (BIA, GLU, JAJ) Kompot b/c 250ml</i>	<i>Banan niedojrzały 1 szt.</i>	<i>Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g Masło 10g Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g</i>	<i>Kisiel owocowy b/c 200ml</i>

		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 węglowodanowe)	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 drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Banan 1 szt.
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Kisiel owocowy 200ml

2025-01-07-23	W E G E T A R I A N S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Naleśniki z dżemem 2szt. (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Kisiel owocowy 200ml
	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) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Szynka konserwowa 30g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa serowa z grzankami 350ml (GLU, SEL, BIA) Pałeczki pieczone 2szt. Ziemniaki 200g Sałata zielona ze śmietaną 150g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Pomarańcza 1szt.
	W Z B O G A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU)	Jabłko 1szt.	Zupa serowa z grzankami 400ml (GLU, SEL, BIA) Pałeczki pieczone 3szt. Ziemniaki 250g Sałata zielona ze	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana	Pomarańcza 1szt.

	C O N A	<i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Jajko gotowane ½ szt. (JAJ)</i> <i>Szynka konserwowa 30g (SOJ)</i> <i>Pomidor 30g</i>		<i>śmietanę 150g (BIA)</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>50g (SOJ)</i> <i>Ogórek kiszony 30g</i>	
	L E K K O S T R A W N A	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU)</i> <i>Bułka pszenna 65g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Szynka z indyka 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (BIA, GLU, SEL)</i> <i>Pałeczki gotowane 2szt.</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Buraczki gotowane 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka grahamka 80g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka gotowana 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>	<i>Pomarańcza 1szt.</i>

	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Szynka konserwowa 30g (SOJ) Pomidor 30g	Jabłko 1szt.	Zupa serowa z grzankami 350ml (GLU, SEL, BIA) Palcuszki pieczone 2szt. Ziemniaki 200g Sałata zielona ze śmietaną 150g (BIA) Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Pomarańcza 1szt.
		430 kcal B 19.4 g T 16.6 g Wp 47.4 g F 4.9 g WW 4.8 (wymenniki węglowodanowe)	93 kcal B 1.8 g T 0 g Wp 21.3 g F 0 g WW 2.1 (wymenniki węglowodanowe)	757,2 kcal B 41.3 g T 18 g Wp 99.4 g F 11.9 g WW 8.8 (wymenniki węglowodanowe)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymenniki węglowodano we)	253 kcal B 13.5 g T 10.1 g Wp 25.8 g F 3.8 g WW 2.6 (wymenniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Palcuszki gotowane 2szt. Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1szt.

	15000kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (BIA, GLU, SEL) Pałeczki gotowane 2szt. Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Pomarańcza 1szt.
	WEGTARAINSKA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 30g		Zupa serowa z grzankami 350ml (GLU, SEL, BIA) Kotlet jajeczny 100g (JAJ, GLU) Ziemniaki 200g Sałata zielona ze śmietaną 150g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g	Pomarańcza 1szt.
2025-07-22	PODSTAWA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszka manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (BIA) Pomidor 30g		Zalewajka 350ml (GLU, SEL) Risotto z mięsem i jarzynami 300g (SEL) Sos pomidorowy 100g (SEL, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)

4 c z w a r t e k							
	W	Herbata 250 ml	Galaretka owocowa 200g	Zalewajka 400ml (GLU, SEL)	Arbuz 200g	Herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)
	Z	Zupa mleczna z kaszka manną 300ml (BIA, GLU)		Risotto z mięsem i jarzynami 350g (SEL)		Bułka grahamka 80g (GLU)	
	B	Bułka pszenna 65g (GLU)		Sos pomidorowy 100g (SEL, GLU)		Chleb 60g (GLU)	
	O	Chleb 60g (GLU)		Kompot 250ml		Masło 15g (BIA)	
	G	Masło 15g (BIA)				Półdewica wiśniowa 50g (SOJ)	
	A	Pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (BIA)				Ogórek zielony 30g	
	C	Pomidor 30g					
	O						
	N						
	A						
	L	Herbata 250 ml		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL)		Herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)
	E	Zupa mleczna z kaszka manną 300ml (BIA, GLU)		Ryż z sosem mięsno – warzywnym 300g (SEL)		Bułka grahamka 80g (GLU)	
	K	Bułka pszenna 65g (GLU)		Kompot 250ml		Chleb 40g (GLU)	
	O	Chleb 40g (GLU)				Masło 10g (BIA)	
	S	Masło 15g (BIA)				Półdewica wiśniowa 50g (SOJ)	
	T	Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA)				Salata 10g	
	R	Salata 10g					
	A						
	W						
	N						
	A						

C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z kaszka manną 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (BIA) Pomidor 30g	Galaretka owocowa b/c 200g	Zalewajka 350ml (GLU, SEL) Risotto z mięsem i jarzynami 300g (SEL) Sos pomidorowy 100g (SEL, GLU) Kompot b/c 250ml	Arbuz 200g	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Wafle ryżowe 3szt.
	543,9 kcal B 28.1 g T 15.1 g Wp 72 g F 4.8 g WW 7.2 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	750.7 kcal B 28 g T 28.9 g Wp 83.1 g F 22.2 g WW 7.2 (wymienniki węglowodanowe)	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymienniki węglowodano we)	358.3 kcal B 8.8 g T 23.8 g Wp 26 g F 3.9 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)	
A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Palczki gotowane 2szt. Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Wafle ryżowe 3szt.

	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszka manną 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 250ml (BIA, SEL) Ryż z sosem mięsno – warzywnym 300g (SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)
	W E G E T A R I A N S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszka manną 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (BIA) Pomidor 30g		Zalewajka 350ml (GLU, SEL) Leczo z papryki i pomidorów 150g Ryż 200g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BAI) Ogórek zielony 30g	Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)
2 0 2 5 - 0 7 - 2 5	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa szczawiowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL) Jajko sadzone 1szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Banan 1szt.

p i q t e k							
	W Z B O G A C O N A	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA)</i> <i>Bułka pszenna 65g (GLU)</i> <i>Chleb 60g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)</i> <i>Pomidor 30g</i>	<i>Kisiel owocowy 200ml</i>	<i>Zupa szczawiowa z ryżem 400ml (BIA, GLU, SEL)</i> <i>Jajko sadzone 2szt. (JAJ)</i> <i>Ziemniaki 250g</i> <i>Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLU)</i> <i>Kompot 250ml</i>	<i>Jabłko 1szt.</i>	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka grahamka 80g (GLU)</i> <i>Chleb 60g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Ser żółty 50g (BIA)</i> <i>Ogórek zielony 30g</i>	<i>Banan 1szt.</i>
	L E K K O S T R A W N A	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA)</i> <i>Bułka pszenna 65g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>Zupa jarzynowa z drobnym makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ)</i> <i>Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ)</i> <i>Sos koperkowy 100g (SEL, GLU, BIA)</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Marchewka gotowana 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka grahamka 80g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Ser biały 60g (BIA)</i> <i>Salata 10g</i>	<i>Banan 1szt.</i>

	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) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Kisiel owocowy b/c 200ml	Zupa szczawiowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL) Jajko sadzone 1szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLU) Kompot b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Banan niedojrzały 1szt.
		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 węglowodanowe)	287.7 kcal B 10.1 g T 14.4 g Wp 28.1 g F 3.8 g WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)	

	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Banan 1szt.
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z drobnym makaronem 250ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 50g (SEL, BIA, GLU) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Banan 1szt.

	W E G E T A R I A N S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Serek topiony 50g (BIA) Pomidor 30g		Zupa szczawiowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL) Jajko sadzone 1szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Ogórek zielony 30g	Banan 1szt.
2 0 2 5 - 0 7 - 2 6 s	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) <i>Mielonka tyrolska 50g (SOJ)</i> <i>Papryka 30g</i>		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz po węgiersku 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka z młodej kapusty 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) <i>Salatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR)</i> <i>Wędlina 20g (SOJ)</i>	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)
o b o t a	W Z B O G A C O N	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) <i>Mielonka tyrolska 50g (SOJ)</i>	Pomarańcza 1 szt.	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz po węgiersku 180g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Surówka z młodej kapusty 150g	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) <i>Salatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR)</i> <i>Wędlina 20g (SOJ)</i>	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)

	A	Papryka 30g		Kompot 250ml			
	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 gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)
	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) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Papryka 30g	Pomarańcza 1 szt.	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz po węgiersku 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka z młodej kapusty 150g Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Wędlina 20g (SOJ)	Jabłko 1szt.

		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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Palcuszki gotowane 2szt. Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1szt.
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)

W E G E T A R I A Ń S K A	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Zupa mleczna z pł.</i> <i>owsianymi 250ml (BIA,</i> <i>GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Twarożek z ziołami 60g</i> <i>(BIA)</i> <i>Ogórek zielony 30g</i>		<i>Zupa ogórkowa z</i> <i>ziemniakami 350ml</i> <i>(BIA, GLU, SEL)</i> <i>Kluski leniwe 300g</i> <i>(GLU)</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g</i> <i>(GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Salatka jarzynowa</i> <i>100g (BIA, JAJ, SEL,</i> <i>GOR)</i> <i>Ser żółty 20g (SOJ)</i>	<i>Herbatniki 30g (BIA,</i> <i>GLU, JAJ)</i>
---	---	--	--	--	---	---

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med