

Dzień		Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
2024-07-14 niedziela	P O D S T A W O W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Parówki na ciepło 2szt. (SOJ) Ketchup 20g Pomidor 30g Sałata 10g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Udko pieczone 150g 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 Sałata 10g	Banan 1 szt.
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Parówki na ciepło 2szt. (SOJ) Ketchup 20g Pomidor 30g Sałata 10g	Galaretki owocowa 200g	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL) Udko pieczone 180g Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLU) Kompot 250ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata	Banan 1 szt.
	L E K K O S T R A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Udko gotowane 150g Ziemniaki 200g Sos jarzynowy 100g (SEL) Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Banan 1 szt.

	W N A						
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Parówki na ciepło 2szt (SOJ) Ketchup 20g Pomidor 30g Sałata 10g	Galaretka owocowa b/c 200g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Udko pieczone 150g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLU) 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) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Banan niedojrzały 1 szt.
		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 Baton pszenny 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Udko gotowane 150g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Banan 1 szt.

	1 5 0 0 kc al	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g		Rosół z makaronem 250ml (GLU, JAJ, SEL) Udko gotowane 150g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Banan 1 szt.
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet z sera żółtego z pieczarkami 100g (JAJ, GLU, BIA) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Banan 1 szt.
2024-07-15 poniedziałek	P O D S T A W O W A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Rzodkiewka 30g Sałata 10g		Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 350ml (GLU, SEL, BIA) Spaghetti po bolońsku 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Rzodkiewka 30g Sałata 10g	Kisiel 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 400ml (GLU, SEL, BIA) Spaghetti po bolońsku 350g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (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 kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Makaron 200g (GLU, JAJ) Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	C U K R Z Y C	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA)	Kisiel b/c 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 350ml (GLU, SEL, BIA) Spaghetti po bolońsku 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (BIA) Masło 10g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

	<i>O W A</i>	<i>Rzodkiewka 30g Sałata 10g</i>				<i>Sałata 10g</i>	
		<i>469.7 kcal B 20.8 g T 18.9 g Wp 52.7 g F 4 g WW 5.4 (wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>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)</i>	<i>631.9 kcal B 39.2 g T 16.6 g Wp 65.4 g F 14.5 g WW 6.6 (wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g – błonnik WW 0 (wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>259.5 kcal B 15.5 g T 9.9 g Wp 25.8 g F 3.8 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)</i>	
	<i>A Z S</i>	<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g</i>		<i>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Filet drobiowy gotowany 150g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g</i>	<i>Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)</i>

	1500 kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Rzodkiewka 30g Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (GLU, BIA, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	WEGETA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Rzodkiewka 30g Sałata 10g		Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 350ml (GLU, SEL, BIA) Spaghetti wegetariańskie 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
2024-07-16 wtorek	PODSTAWA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 300 ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 25g (BIA) Wędlina 25g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g		Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Karczek pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Mus owocowy 1szt. + herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)

W Z B O G A C O N A	<p>Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 300 ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 25g (BIA) Wędlina 25g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g</p>	<p>Budyń waniliowy 200ml (BIA)</p>	<p>Krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (GLU, SEL, BIA) Karczek pieczony 130g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 250g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml</p>	<p>Arbuz 200g</p>	<p>Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g Sałata 10g</p>	<p>Mus owocowy 1szt. + herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)</p>
	<p>L E K K O S T R A W N A</p>	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. gryczanymi 300 ml (BIA) Masło 15g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Dżem 30g Sałata 10g</p>		<p>Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (SEL, GLU, BIA) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g</p>

C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. gryczanymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Ser żółty 25g (BIA) Wędlina 25g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Budyń waniliowy b/cukru 200ml (BIA)	Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Karczek pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot b/c 250ml	Arbuz 200g	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Mus owocowy b/c 1szt. + wafle ryżowe 3 szt.
	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 węglowodano we)	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) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Mus owocowy 1szt. + herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)

	1 5 0 0 kc al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. gryczanymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Krupnik z kaszą jęczmienną 2500ml (GLU, 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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Mus owocowy 1szt. + herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)
	W E G E T E RI A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. gryczanymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Kotlet warzywny z ciecierzycy 100g (JAJ, GLU) Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Mus owocowy 1szt. + herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)
2024-07-17 środa	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Masło 15g (BIA) Paszтет drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g		Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (SEL) Kluski na parze 250g (GLU, JAJ) Sos truskawkowy 100g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)

		<i>Salata 10g</i>					
W Z B O G A C O N A		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 65g (GLU)</i> <i>Chleb 60g (GLU)</i> <i>Zupa mleczna z ryżem</i> <i>300ml (BIA)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Pasztet drobiowy pieczony</i> <i>70g (GLU, JAJ)</i> <i>Ogórek kiszony 30g</i> <i>Salata 10g</i>	<i>Morele 2 szt.</i>	<i>Zupa grochowa z</i> <i>ziemniakami 400ml</i> <i>(SEL)</i> <i>Kluski na parze 300g</i> <i>(GLU, JAJ)</i> <i>Sos truskawkowy 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>	<i>Banan 1szt.</i>	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka grahamka 80g</i> <i>(GLU)</i> <i>Chleb 60g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Ser topiony 50g (BIA)</i> <i>Pomidor 30g</i> <i>Salata 10g</i>	<i>Serek</i> <i>homogenizowany 1</i> <i>szt. (BIA)</i>
L E K K O S T R A W N A		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 65g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Zupa mleczna z ryżem</i> <i>300ml (BIA)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Szynka drobiowa 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>Zupa jarzynowa z</i> <i>ziemniakami 350ml (BIA,</i> <i>SEL, GLU)</i> <i>Ryż z jabłkiem i</i> <i>cynamonem 300g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka grahamka 80g</i> <i>(GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Połędwica Ani 50g</i> <i>(SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>	<i>Serek</i> <i>homogenizowany 1</i> <i>szt. (BIA)</i>

	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Masło 10g (BIA) Paszтет drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Morele 2 szt.	Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty z białym serem 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot b/c 250ml	Banan niedojrzały 1szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (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 węglowodano we)	482.3 kcal B 19.5 g T 30.3 g Wp 31.9 g F 4.6 g WW 3.3(wymienniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)

	1500 kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
	WEGETAARIA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek wiejski 150g (BIA) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Kluski na parze 250g (GLU, JAJ) Sos truskawkowy 100g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek topiony 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
2024-07-18 czwartek	PODSTAWA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Gulasz wieprzowy smażony 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Sałatka szwedzka 150g (GOR) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (BIA) Rzodkiewka 30g Sałata 10g	Jabłko 1 szt.

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) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Kisiel 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, BIA) Gulasz wieprzowy smażony 180g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Sałatka szwedzka 150g (GOR) Kompot 250ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (BIA) Rzodkiewka 30g Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Gulasz drobiowy 150g (GLU, SEL, BIA) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) 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 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Kisiel b/c 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Gulasz wieprzowy smażony 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Sałatka szwedzka 150g (GOR) Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (BIA) Rzodkiewka 30g Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	540 kcal B 20,9 g T 31,2 g Wp 42,8 g F 4.1 g - błonnik WW 4.3 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	714.1 kcal B 47.7 g T 15.7 g Wp 88.3 g F 12.8 g - błonnik WW 8.8 (wymiennik węglowodanowy)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymienniki węglowodano we)	313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)	
A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Udka z kurczaka 100g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g	Jabłko pieczone 1 szt.

	1500 kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (GLU, SEL, BIA) Gulasz drobiowy 150g (GLU, SEL, BIA) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (BIA) Rzodkiewka 30g Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	WEGA TAAŃSKA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Dżem 50g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Kaszotto z groszkiem i pieczarkami 300g (GLU) Sos śmietanowy 150g (BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (BIA) Rzodkiewka 30g Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
2024-07-19 piątek	PODSZYSTAWA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g Sałata 10g		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 Sałata 10g	Brzoskwinia 1 szt.

W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g Sałata 10g	Banan 1 szt.	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g Kompot 250ml	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Brzoskwinia 1 szt.
L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 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 Sos jarzynowy 150g (SEL, GLU) 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	Brzoskwinia 1 szt.
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) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g Sałata 10g	Banan niedojrzały 1 szt.	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g Kompot b/c 250ml	Budyń czekoladowy b/c 200ml (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Brzoskwinia 1 szt.

		<p>534,3 kcal B 17.6 g T 28.5 g Wp 49.8 g F 5.8 g WW 5 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>181,5 kcal B 4.5 g T 1.5 g Wp 35.7 g F 3.8 g WW 3.6 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>557,9 kcal B 31.6 g T 9.8 g Wp 78.6 g F 12.4 g WW 8 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>287.7 kcal B 10.1 g T 14.4 g Wp 28.1 g F 3.8 g WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)</p>	
	<p>A Z S</p>	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g</p>		<p>Zupa ziemniaczana 350ml (SEL, BIA) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Sałata 10g</p>	<p>Brzoskwinia 1 szt.</p>
	<p>1 5 0 0 kc al</p>	<p>Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Papryka 30g Sałata 10g</p>		<p>Zupa grysikowa 250ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos jarzynowy 150g (SEL, GLU) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny z koperkiem 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g</p>	<p>Brzoskwinia 1 szt.</p>

2024-07-20 sobota	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g Sałata 10g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Brzoskwinia 1 szt.
	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) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa pieczarkowa z łazankami 350ml (GLU, JAJ, SEL, BIA) Schab pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Młoda kapusta zasmażana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa z grozkiem konserwowym 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Wędlina 20g (SOJ)	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	W Z B O G	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA)	Chleb zwykły 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 25g (BIA)	Zupa pieczarkowa z łazankami 400ml (GLU, JAJ, SEL, BIA) Schab pieczony 130g Sos pieczeniowy 100g (GLU, SEL)	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa z grozkiem	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

A C O N A	Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g		Ziemniaki 250g Młoda kapusta zasmażana 150g Kompot 250ml		konserwowym 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Wędlina 20g (SOJ)	
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 drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Schab gotowany 100g Sos jasny 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g 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 kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Chleb zwykły 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa pieczarkowa z łazankami 350ml (GLU, JAJ, SEL, BIA) Schab pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Młoda kapusta zasmażana 150g Kompot b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa z groszkiem konserwowym 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Wędlina 20g (SOJ)	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

		<p>539,5 kcal B 18.4 g T 29 g Wp 49.4 g F 5.2 g WW 5.1 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>102.5 kcal B 9.5 g T 2.3 g Wp 12.3 g F 0 g WW 1.3(wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>836.3 kcal B 41.7 g T 47.2 g Wp 55.4 g F 9.4 g WW 5.6 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>251,8 kcal B 13.4 g T 10 g Wp 25.4 g F 3.6 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)</p>	
	A Z S	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g</p>		<p>Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Powidła 30g Sałata 10g</p>	<p>Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)</p>
	1 5 0 0 kcal	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g</p>		<p>Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL) Schab gotowany 100g Sos jasny 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g Sałata 10g</p>	<p>Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)</p>
	W E G E	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA)</p>		<p>Zupa pieczarkowa z łazankami 350ml (GLU, JAJ, SEL, BIA)</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA)</p>	<p>Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)</p>

	T A R I A Ń S K A	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ) Pomidor 30g Sałata 10g		Kotlet z soczewicy 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Młoda kapusta zasmażana 150g Kompot 250ml		Sałatka jarzynowa z groszkiem konserwowym 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Ser żółty 20g (BIA)	
2024-07-21 niedziela	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) Serek kanapkowy 60g (BIA) Rzodkiewka 30g Sałata 10g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Mizeria 150g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata	Budyń waniliowy 200ml (BIA)
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Rzodkiewka 30g Sałata 10g	Arbuz 200g	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka panierowany 130g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Mizeria 150g (BIA) Kompot 250ml	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)

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, SEL) Filet drobiowy gotowany 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Sos jarzynowy 100g (SEL, GLU) 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 C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (GLU, BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Rzodkiewka 30g Sałata 10g	Arbuz 200g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Mizeria 150g (BIA) Kompot b/c 250ml	Banan niedojrzały 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Budyń waniliowy b/c 200ml (BIA)
	430 kcal B 19.4 g T 16.6 g Wp 47.4 g F 4.9 g WW 4.8 (wymienniki węglowodanowe)	93 kcal B 1.8 g T 0 g Wp 21.3 g F 0 g WW 2.1 (wymienniki węglowodanowe)	757,2 kcal B 41.3 g T 18 g Wp 99.4 g F 11.9 g WW 8.8 (wymienniki węglowodanowe)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymienniki węglowodano we)	253 kcal B 13.5 g T 10.1 g Wp 25.8 g F 3.8 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)	

	A Z S	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Filet drobiowy gotowany 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)
	1 5 0 0 k c a l	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Rzodkiewka 30g Sałata 10g		Rosół z makaronem 250ml (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Rzodkiewka 30g Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet z sera żółtego 100g (BIA, GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Mizeria 150g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)

2024-07-22 poniedziałek	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z grysiem 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajko 25g (JAJ) Połudwica wiśniowa 25g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml (SEL) Naleśniki z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Banan 1 szt.
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z grysiem 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajko 25g (JAJ) Połudwica wiśniowa 25g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Serek wiejski 1szt (BIA)	Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml (SEL) Naleśniki z serem twarogowym 350g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Banan 1 szt.

	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z grysiem 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Banan 1 szt.
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z grysiem 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajko 25g (JAJ) Polędwica wiśniowa 25g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Serek wiejski 1 szt. (BIA)	Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty z serem twarogowym 300g (BIA, GLU, JAJ) Kompot b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Paszтет drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Banan niedojrzały 1 szt.

		<p>482.1 kcal B 29.5 g T 16.1 g Wp 52.9 g F 4.2 g WW 5.3 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>209 kcal B 7.2 g T 10 g Wp 21.8 g F 1.7 g WW 2.2 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>629,8 kcal B 36.8 g T 15.7 g Wp 79.6 g F 13.4 g WW 6.8 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>366.4 kcal B 18.7 g T 20.7 g Wp 25.1 g F 3.5 g WW 2.5 (wymienniki węglowodanowe)</p>	
	A Z S	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g</p>		<p>Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Ryż z musem jabłkowym 300g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g</p>	Banan 1 szt.
	1 5 0 0 kcal	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z grysiem 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g</p>		<p>Zupa fasolowa z ziemniakami 250ml (SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g</p>	Banan 1 szt.

2024-07-23 wtorek	W E G E T A R I A N S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z grysiem 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Jajko 1 szt. (JAJ) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) serek topiony 50g ogórek kiszony 30 g sałata 20 g	Banan 1 szt.
	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Parówki na ciepło 2 szt. (SOJ) Ketchup 20g Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Zraz drobiowy w sosie pieczarkowym 100g/100g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Galaretka 200g
	W Z B O G A C O	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Parówki na ciepło 2 szt. (SOJ)	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 25g (BIA)	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL) Zraz drobiowy w sosie pieczarkowym 130g/100g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 250g	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Galaretka 200g

	N A	Ketchup 20g Pomidor 30g Sałata 10g		Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml			
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pulpety mielone 100g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100g (SEL, GLU, BIA) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Galaretka 200g
	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) Parówki na ciepło 2 szt. (SOJ) Ketchup 20g Pomidor 30g Sałata 10g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 25g (BIA)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Zraz drobiowy w sosie pieczarkowym 100g/100g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g Masło 10g Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Galaretka b/c 200g

		<p>543,9 kcal B 28.1 g T 15.1 g Wp 72 g F 4.8 g WW 7.2 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>750.7 kcal B 28 g T 28.9 g Wp 83.1 g F 22.2 g WW 7.2 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>358.3 kcal B 8.8 g T 23.8 g Wp 26 g F 3.9 g WW 2.6 (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 jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pulpety mielone 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g</p>	Galaretka 200g
	1 5 0 0 kc al	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g</p>		<p>Zupa jarzynowa 250ml (BIA, GLU, SEL) Pulpety mielone 100g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100g (SEL, GLU, BIA) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g</p>	Galaretka 200g

	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (JAJ, GLU, SEL) Kotlet jajeczny (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Galaretka 200g
2024-07-24 środa	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g Sałata 10g		Zupa zalewajka z ziemniakami 350ml (GLU, SOJ, SEL) Potrawka drobiowa z papryką 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Buraczki zasmażane 150g (GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g Sałata 10g	Jabłko 1 szt.	Zupa zalewajka z ziemniakami 400ml (GLU, SOJ, SEL) Potrawka drobiowa z papryką 180g (GLU, SEL) Ryż 250g Buraczki zasmażane 150g (GLU) Kompot 250ml	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
C U K R Z Y C O	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g Sałata 10g	Jabłko 1 szt.	Zupa zalewajka z ziemniakami 350ml (GLU, SOJ, SEL) Potrawka drobiowa z papryką 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Buraczki zasmażane 150g (GLU) Kompot b/c 250ml	Banan niedojrzały 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

	W A						
		540 kcal B 20,9 g T 31,2 g Wp 42,8 g F 4.1 g - białonnik WW 4.3 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - białonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	714.1 kcal B 47.7 g T 15.7 g Wp 88.3 g F 12.8 g - białonnik WW 8.8 (wymienniki węglowodanowy)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - białonnik WW 0 (wymienniki węglowodanowe)	313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - białonnik WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ryż 200g Buraczki 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 kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Papryka 30g Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

2024-07-25 czwartek	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Kotlet ziemniaczany 100g (GLU, JAJ) ryż 200 g Buraczki zasmażane 150g (GLU) sos pieczarkowy 100 g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA)	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Rzodkiewka 30g Sałata 10g		Zupa serowa z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Kurczak pieczony 100g Ziemniaki 200 g Sałata zielona ze śmietaną 100g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Budyń waniliowy z sosem truskawkowym 200ml (BIA)
	W Z B O G A C	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA)	Kisiel 200ml	Zupa serowa z grzankami 400ml (BIA, GLU, SEL) Kurczak pieczony 130g Ziemniaki 250 g	Morele 2 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ)	Budyń waniliowy z sosem truskawkowym 200ml (BIA)

	O N A	Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Rzodkiewka 30g Sałata 10g		Sałata zielona ze śmietaną 100g (BIA) Kompot 250ml		Pomidor 30g Sałata 10g	
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (SEL, BIA) Kurczak gotowany 150g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopočka 50g (SOJ) Sałata 10g	Budyń waniliowy z sosem truskawkowym 200ml (BIA)
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Rzodkiewka 30g Sałata 10g	Kisiel b/c 200ml	Zupa serowa z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Kurczak pieczony 100g Ziemniaki 200 g Sałata zielona ze śmietaną 100g (BIA) Kompot b/c 250ml	Morele 2 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopočka 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Budyń waniliowy z sosem truskawkowym b/c 200ml (BIA)

		<p>543,9 kcal B 28.1 g T 15.1 g Wp 72 g F 4.8 g WW 7.2 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>750.7 kcal B 28 g T 28.9 g Wp 83.1 g F 22.2 g WW 7.2 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>358.3 kcal B 8.8 g T 23.8 g Wp 26 g F 3.9 g WW 2.6 (wymenniki węglowodanowe)</p>	
	A Z S	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem (BIA) Sałata 10g</p>		<p>Zupa ziemniaczana 350ml (SEL, BIA) Kurczak gotowany 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g</p>	<p>Herbatniki (BIA, GLU, JAJ)</p>
	1 5 0 0 kcal	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Rzodkiewka 30g Sałata 10g</p>		<p>Zupa ziemniaczana 250ml (SEL, BIA) Kurczak gotowany 150g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g</p>	<p>Budyń waniliowy z sosem truskawkowym 200ml (BIA)</p>

	W E G E T A R I A N S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Rzodkiewka 30g Sałata 10g		Zupa serowa z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Leczo warzywne z fasolą z makaronem 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Budyń waniliowy z sosem truskawkowym 200ml (BIA)
2024-07-26 piątek	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) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g Sałata 10g		Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL) Jajko sadzone 1 szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Kalafior z bułką tartą 150g (GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Kisiel z jabłkiem 200ml

W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g Sałata 10g	Banan 1 szt.	Zupa ogórkowa z ryżem 400ml (BIA, GLU, SEL) Jajko sadzone 2 szt. (JAJ) Ziemniaki 250g Kalafior z bułką tartą 150g (GLU) Kompot 250ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	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) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 100g (SEL, GLU, BIA) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Kisiel z jabłkiem 200ml
C U K R Z Y C O	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Pomidor 30g	Banan niedojrzały 1 szt.	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL) Jajko sadzone 1szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Kalafior z bułką tartą 150g (GLU) Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Kisiel z jabłkiem b/c 200ml

	W A	Salata 10g					
		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) Twarożek 60g (BIA) Powidła 30g Salata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, 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) Salata 10g	Jabłko 1 szt.

	1 5 0 0 k c a l	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (GLU, BIA, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 50g (SEL, GLU, BIA) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka z indyka 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g Sałata 10g		Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL) Jajko sadzone 1 szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Kalafior z bułką tartą 150g (GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Kisiel z jabłkiem 200ml
2024-07-27 sobota	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) Baleron 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gołąbki z ryżu i mięsa 150g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)

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) Baleron 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Brzoskwinia 1 szt.	Zupa koperkowa z ziemniakami 4000ml (BIA, GLU, SEL) Gołąbki z ryżu i mięsa 180g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Risotto mięsno- jarzynowe 300g Sos śmietanowy 100g (BIA, GLU, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g
C U K R Z Y C O	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Brzoskwinia 1 szt.	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gołąbki z ryżu i mięsa 150g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)

	W A						
		540 kcal B 20,9 g T 31,2 g Wp 42,8 g F 4.1 g - btonnik WW 4.3 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - btonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	714.1 kcal B 47.7 g T 15.7 g Wp 88.3 g F 12.8 g - btonnik WW 8.8 (wymiennik węglowodanowy)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - btonnik WW 0 (wymienniki węglowodanowe)	313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - btonnik WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)
	1 5 0 0 kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL) Risotto mięsno-jarzynowe 300g Sos śmietanowy 100g (BIA, GLU, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)

W E G E T A R I A Ń S K A	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ)</p> <p>Sałata 10g</p>		<p>Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL)</p> <p>Gołąbki z ryżu z warzywami i pieczarkami 150g (GLU, JAJ)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL)</p> <p>Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Ser żółty 50g (BIA)</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Sałata 10g</p>	<p>Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)</p>

Jadłospis przygotowany przez Catering Meridian's