

Dzień		Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
2024-06-16 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, 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) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Jabłko 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	Kisiel 200ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka panierowany 130g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Mizeria 150g (BIA) Kompot 250ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g Sałata	Jabłko 1 szt.
	L E K K O S T R	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		Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Sos jarzynowy 100g (SEL)		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Jabłko pieczone 1 szt.

	A W N A	Salata 10g		Buraki gotowane 150g Kompot 250ml			
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Parówki na ciepło 2szt (SOJ) Ketchup 20g Pomidor 30g Sałata 10g	Kisiel owocowy b/c 250g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Mizeria 150g (BIA) Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 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 (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 węglowodan owe)	313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymenniki węglowodanowe)	

	A Z S	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Filet drobiowy gotowany 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Jabłko pieczone 1 szt.
	1 5 0 0 k c a l	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Rosół z makaronem 250ml (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraki gotowane 150g		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	W E G E T A R I A N 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 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Mizeria 150g (BIA)		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Jabłko 1 szt.

2024-06-17 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) Ogórek zielony 30g Sałata 10g		Zupa serowa z grzankami 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) Szynka wieprzowa 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) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Galaretki owocowa 150g	Zupa serowa z grzankami 400ml (GLU, SEL, BIA) Spaghetti po bolońsku 350g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	L E K K O S T R A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Makaron 200g (GLU, JAJ) Marchew gotowana 150g		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

	W N A			Kompot 250ml			
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Banan 1 szt.	Zupa serowa z grzankami 350ml (GLU, SEL, BIA) Spaghetti po bolońsku 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot b/c 250ml	Pomarańcza 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (BIA) Masło 10g (BIA) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
		469.7 kcal B 20.8 g T 18.9 g Wp 52.7 g F 4 g WW 5.4 (wymienniki węglowodanowe)	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymienniki węglowodanowe)	631.9 kcal B 39.2 g T 16.6 g Wp 65.4 g F 14.5 g WW 6.6 (wymienniki węglowodanowe)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g – błonnik WW 0 (wymienniki węglowodan owe)	259.5 kcal B 15.5 g T 9.9 g Wp 25.8 g F 3.8 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)	

	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Udka gotowana 150g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	1 5 0 0 k c a l	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) 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)
	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 300 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g		Zupa serowa z grzankami 350ml (GLU, BIA, SEL) Spaghetti wegetariańskie 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g Pomidor 30g Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

2024-06-18 wtorek	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 300 ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 25g (BIA) Wędlina 25g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g		Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Stek wieprzowy z cebulką 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Sałata zielona ze śmietaną 150g (BIA) 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	Ciasto babka 100g (BIA, GLU, JAJ)
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 300 ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Wędlina 25g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)	Krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (GLU, SEL, BIA) Stek wieprzowy z cebulką 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Sałata zielona ze śmietaną 150g (BIA) Kompot 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Ciasto babka 100g (BIA, GLU, JAJ)
	L E K K	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)		Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (SEL, GLU, BIA)		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ)	Ciasto babka 100g (BIA, GLU, JAJ)

O S T R A W N A	Dżem 30g		Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Salata 10g	
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 50g (BIA) Wędlina 25g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Budyń waniliowy b/cukru 200ml (BIA)	Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Stek wieprzowy z cebulką 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Sałata zielona ze śmietaną 150g (BIA) Kompot b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Sok pomidorowy 1szt
	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 węglowodan owe)	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	Herbatniki (BIA, GLU, JAJ)
	1 5 0 0 k c a l	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 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g Ogórek zielony 30g	Ciasto babka 100g (BIA GLU, JAJ)
	W E G E T E R I 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) Kotlety z jajka 100g (JAJ) Ziemniaki 200g Sałata zielona ze śmietaną 150g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g(RYB) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Ciasto babka 100g (BIA GLU, JAJ)

2024-06-19 środa	P O D S T A W A	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Masło 15g (BIA) Pasztet pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g</p>		<p>Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (SEL) Naleśniki z jabłkami na ciepło 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g</p>	<p>Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)</p>
	W Z B O G A C O N A	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Masło 15g (BIA) Pasztet pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g</p>	<p>Pomarańcza 1 szt.</p>	<p>Zupa grochowa z ziemniakami 400ml (SEL) Naleśniki z jabłkami na ciepło 350g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml</p>	<p>Banan 1szt.</p>	<p>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g</p>	<p>Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)</p>

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 ryżem 300ml (BIA) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL, GLU) Makaron z białym serem 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
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 pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Pomarańcza 1szt	Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (SEL) Makaron z białym serem 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot b/c 250ml	Banan 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(wymienni ki węglowodan owe)	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 musem jabłkowym 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Połędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
	1 5 0 0 kc al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata zielona 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (BIA, SEL, GLU) Makaron z białym serem 300g (GLU, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Połędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
	W E G E T A RI A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek topiony 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Naleśniki z jabłkami na ciepło 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek wiejski 150g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)

2024-06-20 czwartek	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) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g		Zupa kalafiorowa z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ, BIA) Gulasz po węgiersku 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g 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	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	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	Jabłko 1 szt.	Zupa kalafiorowa z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ, BIA) Gulasz po węgiersku 180g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g Sałatka szwedzka 150g (GOR) Kompot 250ml	Kisiel 200ml	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (BIA) Rzodkiewka 30g Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	L E K K O S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA)		Zupa koperkowa z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ, BIA) Gulasz drobiowy 150g (GLU, SEL, BIA) Kasza jęczmienna 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

T R A W N A	Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Sałata 10g					
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Jabłko 1 szt.	Zupa kalafiorowa z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ, BIA) Gulasz po węgiersku 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g Sałatka szwedzka 150g (GOR) Kompot b/c 250ml	Kisiel 200ml	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (BIA) Rzodkiewka 30g Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	540 kcal B 20,9 g T 31,2 g Wp 42,8 g F 4.1 g - błonnik WW 4.3 (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 węglowodan owe)	313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymenniki węglowodanowe)	

	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, JAJ, BIA) Udko z kurczaka 100g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	1 5 0 0 k c a l	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z makaronem 250ml (GLU, SEL, JAJ, BIA) Gulasz drobiowy 150g (GLU, SEL, BIA) Kasza jęczmienna 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (BIA) Rzodkiewka 30g Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	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) Dżem 50g		Zupa kalafiorowa z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ, BIA) Kaszotto z groszkiem i pieczarkami 300g Sos śmietanowy 150g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (BIA) Rzodkiewka 30g Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt.

2024-06-21 piątek	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 grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (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) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Banan 1szt
	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	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g Kompot 250ml	Pomarańcza 1szt	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Banan 1szt
	L E K K O S T R A W	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) 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	Banan 1szt

	N A						
	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	Budyń czekoladowy b/c 200ml (BIA)	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g Kompot b/c 250ml	Pomarańcza 1szt	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Banan 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 węglowodan owe)	287.7 kcal B 10.1 g T 14.4 g Wp 28.1 g F 3.8 g WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)	

	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (SEL, BIA) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g	Banan 1szt
	1 5 0 0 kc al	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g Papryka 30g		Zupa grysikowa 250ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos jarzynowy 150g (SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g	Banan 1szt
	W E G E T A R I A Ń S	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 kiszonej 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	Banan 1szt

	K A						
2024-06-22 sobota	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 ogórkowa z ryżem 350ml (GLU, SEL, BIA) Schab pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Wędlina 20g (SOJ)	Sok owocowy 1szt
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Chleb zwykły 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa ogórkowa z ryżem 400ml (GLU, SEL, BIA) Schab pieczony 130g Sos pieczeniowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 250g Surówka z białej kapusty 150g Kompot 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Wędlina 20g (SOJ)	Sok owocowy 1szt

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 ryżowa 350ml (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	Sok owocowy 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) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Chleb zwykły 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (GLU, SEL, BIA) Schab pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 150g Kompot b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Wędlina 20g (SOJ)	Sok pomidorowy 1szt
	539,5 kcal B 18.4 g T 29 g Wp 49.4 g F 5.2 g WW 5.1 (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 drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA)	Sok owocowy 1szt
1 5 0 0 kc al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 250ml (SEL) Schab gotowany 100g Sos jasny 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g	Sok owocowy 1szt
W E G E T A RI A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ)		Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (GLU, SEL, BIA) Kotlet z pieczarek 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Ser żółty 20g (BIA)	Sok owocowy 1szt

	<p> <i>Ń</i> <i>S</i> <i>K</i> <i>A</i> </p>	<p> <i>Pomidor 30g</i> <i>Salata 10g</i> </p>					
2024-06-23 niedziela	<p> <i>P</i> <i>O</i> <i>D</i> <i>S</i> <i>T</i> <i>A</i> <i>W</i> <i>A</i> </p>	<p> <i>Herbata 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z pł.</i> <i>owsianymi 300ml (BIA,</i> <i>GLU)</i> <i>Baton pszenny 80g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Połudwica sopocka 50g</i> <i>(SOJ)</i> <i>Papryka 30g</i> <i>Salata 10g</i> </p>		<p> <i>Rosół z makaronem</i> <i>350ml (GLU, JAJ, SEL)</i> <i>Udko pieczone 150g</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Fasolka szparagowa z</i> <i>bułką tartą 150g (GLU)</i> <i>Kompot 250ml</i> </p>		<p> <i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka grahamka 80g</i> <i>(GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Połudwica Ani 50g</i> <i>(SOJ)</i> <i>Pomidor 30g</i> <i>Salata</i> </p>	<p> <i>Budyń waniliowy</i> <i>200ml (BIA)</i> </p>
	<p> <i>W</i> <i>Z</i> <i>B</i> <i>O</i> <i>G</i> <i>A</i> <i>C</i> <i>O</i> <i>N</i> <i>A</i> </p>	<p> <i>Herbata 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z pł.</i> <i>owsianymi 300ml (BIA,</i> <i>GLU)</i> <i>Baton pszenny 80g (GLU)</i> <i>Chleb 60g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Połudwica sopocka 50g</i> <i>(SOJ)</i> <i>Papryka 30g</i> <i>Salata 10g</i> </p>	<p> <i>Arbuz 200g</i> </p>	<p> <i>Rosół z makaronem</i> <i>400ml (GLU, JAJ, SEL)</i> <i>Udko pieczone 180g</i> <i>Ziemniaki 250g</i> <i>Fasolka szparagowa z</i> <i>bułką tartą 150g (GLU)</i> <i>Kompot 250ml</i> </p>	<p> <i>Banan 1 szt.</i> </p>	<p> <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 żółty 50g (BIA)</i> <i>Pomidor 30g</i> <i>Salata 10g</i> </p>	<p> <i>Budyń waniliowy</i> <i>200ml (BIA)</i> </p>
	<p> <i>L</i> <i>E</i> <i>K</i> <i>K</i> <i>O</i> <i>S</i> <i>T</i> </p>	<p> <i>Herbata 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z pł.</i> <i>owsianymi 300ml (BIA,</i> <i>GLU)</i> <i>Baton pszenny 80g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> </p>		<p> <i>Rosół z makaronem</i> <i>350ml (GLU, JAJ, SEL)</i> <i>Udko gotowane 150g</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Sos jarzynowy 100g</i> <i>(SEL)</i> </p>		<p> <i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka grahamka 80g</i> <i>(GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Połudwica Ani 50g</i> <i>(SOJ)</i> </p>	<p> <i>Budyń waniliowy</i> <i>200ml (BIA)</i> </p>

	R A W N A	Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Sałata 10g	
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (GLU, BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Papryka 30g Sałata 10g	Arbuz 200g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Udko pieczone 150g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLU) Kompot b/c 250ml	Banan 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Budyń waniliowy b/c200ml (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 węglowodan owe)	253 kcal B 13.5 g T 10.1 g Wp 25.8 g F 3.8 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)	

A Z S	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 250ml (SEL) Udko gotowane 150g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Banan 1 szt.
1 5 0 0 kc al	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) 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) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)
W E G E T A RI A Ń S K A	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Papryka 30g Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet z sera żółtego z pieczarkami 100g (JAJ, GLU) 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) Pomidor 30g Sałata 10g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)

2024-06-24 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) Polędwica wiśniowa 25g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g		Zupa fasolowa 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) Paszтет pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Brzoskwinia 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) Polędwica wiśniowa 25g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Serek wiejski 1szt (BIA)	Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml (SEL) Kluski na parze 300g (GLU, JAJ) Sos truskawkowy 150g Kompot 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Brzoskwinia 1 szt.

L E K K O S T R A W N A	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Zupa mleczna z grysiem 300ml (BIA, GLU)</p> <p>Bułka pszenna 65g (GLU)</p> <p>Chleb 40g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA)</p> <p>Salata 10g</p>		<p>Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL)</p> <p>Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g</p> <p>Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka grahamka 80g (GLU)</p> <p>Chleb 40g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Szynka z indyka 50g (SOJ)</p> <p>Salata 10g</p>	Brzoskwinia 1 szt.
C U K R Z Y C O W A	<p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>Zupa mleczna z grysiem 250ml (BIA)</p> <p>Bułka grahamka 50g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Jajko 25g (JAJ)</p> <p>Półdzwica wiśniowa 25g (SOJ)</p> <p>Ogórek zielony 30g</p> <p>Salata 10g</p>	Serek wiejski 1 szt. (BIA)	<p>Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml (SEL)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty z serem twarogowym 300g (BIA, GLU, JAJ)</p> <p>Kompot b/c 250ml</p>	Jabłko 1 szt.	<p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>Bułka grahamka 50g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Pasztet pieczony 70g (GLU, JAJ)</p> <p>Ogórek kiszony 30g</p> <p>Salata 10g</p>	Brzoskwinia 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 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>209 kcal B 7.2 g T 10 g Wp 21.8 g F 1.7 g WW 2.2 (wymenniki 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 (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>366.4 kcal B 18.7 g T 20.7 g Wp 25.1 g F 3.5 g WW 2.5 (wymenniki węglowodanowe)</p>	
	A Z S	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g</p>		<p>Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Ryż z jabłkiem 300g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g</p>	Brzoskwinia 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) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g</p>		<p>Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml (SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (BIA) 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>	Brzoskwinia 1 szt.

2024-06-25 wtorek	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z grysiem 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Kluski na parze 300g (GLU, JAJ) Sos truskawkowy 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek homogenizowany owocowy 1szt (BIA)	Brzoskwinia 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) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata		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) Baleron 50g (SOJ) 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) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g	Banan 1szt	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (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) Baleron 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Galaretka 200g

	N A	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, JAJ, SEL) Pulpety mielone 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Sos pietruszkowy 100g (SEL, GLU, BIA) 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) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Banan 1szt	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 Baleron 50g (SOJ) 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 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>750.7 kcal B 28 g T 28.9 g Wp 83.1 g F 22.2 g WW 7.2 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>358.3 kcal B 8.8 g T 23.8 g Wp 26 g F 3.9 g WW 2.6 (wymenniki węglowodanowe)</p>	
	A Z S	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g</p>		<p>Zupa 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) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Sos pietruszkowy 100g (SEL, GLU, BIA) 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) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (JAJ, GLU, SEL) Pierogi z owocami 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Galaretka 200g
2024-06-26 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 krem z pieczarek z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Sałatka z buraka, cebulki i jabłka 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	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 krem z pieczarek z grzankami 400ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 180g (GLU, SEL) Ryż 250g Sałatka z buraka, cebulki i jabłka 150g 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 50g (BIA) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 350ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Buraki 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 krem z pieczarek z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Sałatka z buraka cebulki i jabłka 150g Kompot b/c 250ml	Banan 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						
		<p>540 kcal B 20,9 g T 31,2 g Wp 42,8 g F 4.1 g - błonnik WW 4.3 (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>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)</p>	<p>91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymenniki węglowodanowe)</p>	
	A Z S	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser biały 50g (BIA) Sałata 10g</p>		<p>Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ryż 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g</p>	<p>Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)</p>
	1 5 0 0 kc al	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 50g (BIA) Sałata 10g</p>		<p>Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną 350ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g</p>	<p>Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)</p>

2024-06-27 czwartek	W E G E T A R I A N S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g Sałata 10g		Zupa krem z pieczarek z grzankami 400ml (BIA, GLU, SEL) Kotlet z ziemniaka 100g Sałatka z buraka, cebulki i jabłka 150g 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 zalewajka z ziemniakami 350ml (GLU, SOJ, SEL) Makaron z kapustą białą, mięsem i wędliną 300g (GLU, JAJ, SOJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Budyń smakowy 200g (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 200g	Zupa zalewajka z ziemniakami 400ml (GLU, SOJ, SEL) Makaron z kapustą białą, mięsem i wędliną 350g (GLU, JAJ, SOJ) Kompot 250ml	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ)	Budyń smakowy 200g (BIA)

	<p>O Pasta twarogowa ze N szczypiorkiem 80g (BIA) A Rzodkiewka 30g Sałata 10g</p>				<p>Pomidor 30g Sałata 10g</p>	
	<p>L Herbata 250 ml E Zupa mleczna z pł. K kukurydzianymi 300ml K (BIA) O Bułka pszenna 65g (GLU) S Chleb 40g (GLU) T Masło 15g (BIA) R Pasta twarogowa z A koperkiem 80g (BIA) W Sałata 10g N A</p>		<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL, GLU, BIA) Makaron z mięsem i jarzynami 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Połudwica sopočka 50g (SOJ) Sałata 10g</p>	<p>Budyń smakowy 200g (BIA)</p>
	<p>C Herbata b/c 250 ml U Zupa mleczna z pł. K kukurydzianymi 250ml (BIA) R Bułka grahamka 50g (GLU) Z Masło 10g (BIA) Y Pasta twarogowa ze C szczypiorkiem 80g (BIA) O Rzodkiewka 30g W Sałata 10g A</p>	<p>Kisiel b/c 200g</p>	<p>Zupa zalewajka z ziemniakami 350ml (GLU, SOJ, SEL) Makaron z kapustą białą, mięsem i wędliną 300g (GLU, JAJ, SOJ) Kompot b/c 250ml</p>	<p>Banan 1 szt.</p>	<p>Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Połudwica sopočka 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g</p>	<p>Budyń smakowy b/c 200g (BIA)</p>

		<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) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g</p>		<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL, GLU, BIA) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Połudwica sopočka 50g (SOJ) Sałata 10g</p>	Herbatniki (BIA, GLU, JAJ)
	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 jarzynowa z ziemniakami 250ml (SEL, GLU, BIA) Makaron z mięsem i jarzynami 300g (GLU, SEL) Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Połudwica sopočka 50g (SOJ) Sałata 10g</p>	Budyń smakowy 200g (BIA)

2024-06-28 piątek	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 zalewajka z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, SOJ) Makaron z kapustą białą, mięsem i wędliną 300g (GLU, JAJ, SOJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Sałata 10g	Budyń smakowy 200g (BIA)
	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		Zupa szpinakowa 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 200g
	W Z B O G A C	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek 60g (BIA)	Pomarańcza 1szt	Zupa szpinakowa z ryżem 400ml (BIA, GLU, SEL) Jajko sadzone 2 szt. (JAJ) Ziemniaki 250g Kalafior z bułką tartą 150g (GLU)	Banan 1szt	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB)	Kisiel z jabłkiem 200g

O N A			Kompot 250ml		Ogórek kiszony 30g Sałata 10g		
	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		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Sos koperkowy 50g (SEL, GLU, BIA) 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 200g
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g	Pomarańcza 1szt	Zupa szpinakowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL) Jajko sadzone 1szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Kalafior z bułką tartą 150g (GLU) Kompot b/c 250ml	Banan 1szt	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 200g

		<p>450 kcal B 24.6 g T 14.6 g Wp 53.9 g F 4.4 g WW 5.5(wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>697.1 kcal B 40.3 g T 14.6 g Wp 88.3 g F 19.3 g WW 8.9(wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>102.5 kcal B 9.5 g T 2.3 g Wp 12.3 g F 0 g WW 1.3(wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>482.3 kcal B 19.5 g T 30.3 g Wp 31.9 g F 4.6 g WW 3.3(wymienniki węglowodanowe)</p>	
	A Z S	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek 60g (BIA)</p>		<p>Zupa ryżowa 350ml (SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g 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 kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA)</p>		<p>Zupa ryżowa 350ml (SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Sos koperkowy 50g (SEL, GLU, BIA) 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.

2024-06-29 sobota	W E G E T A R I A N 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		Zupa szpinakowa 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 200g
	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 grysikowa 350ml (SEL, GLU) Karczek w sosie 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (BIA, JAJ, GOR) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata	Jabłko 1 szt.
	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	Gruszka 1 szt.	Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU) Karczek w sosie 180g (GLU, SEL) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (BIA, JAJ, GOR) Kompot 250ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata	Jabłko 1 szt.

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 grysikowa 350ml (SEL, GLU) Schab w sosie 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Jabłko pieczone 1 szt.
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Gruszka 1 szt.	Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU) Karczek w sosie 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (BIA, JAJ, GOR) Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 50g (BIA) Pomidor 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 (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 (wymiennik węglowodanowy)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymenniki węglowodan owe)	313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymenniki węglowodanowe)	

A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (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	Jabłko pieczone 1 szt.
1 5 0 0 k c a l	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 grysikowa 250ml (SEL, GLU) Schab w sosie 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
W E G E T A R I A N S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ) Sałata 10g		Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU) Naleśniki z serem twarogowym i dżemem 2 szt. (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Jabłko 1 szt.

Jadłospis przygotowany przez Catering Meridian's