Dzień		Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
2024-11-17 niedziela	PODSTAWOWA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Keczup 20g Pomidor 30g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Schab pieczony z jarzynami w sosie 100g/100g (GLU, JAJ, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Gruszka 1 szt.
	WZBOGACONA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) baleron 50g (SOJ) Keczup 20g Pomidor 30g	Serek waniliowy 1szt. (BIA)	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL) Schab pieczony z jarzynami w sosie 130g/100g (GLU, JAJ, SEL) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml	Serek wiejski 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Gruszka 1 szt.
	LEKKOSTRA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Schab gotowany 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Sos jarzynowy 100g (SEL) Marchewka gotowana 150g		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Kiełbasa drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Gruszka pieczona 1 szt.

	WNA			*Kompot 250ml*			
	CUKRZYCOWA	*Herbata b/c 250 ml* *Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (BIA, GLU)* *Bułka grahamka 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *baleron 50g (SOJ)* *Keczup 20g* *Pomidor 30g*	*Serek naturalny 1szt. (BIA)*	*Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL)* *Schab pieczony z jarzynami w sosie 100g/100g (GLU, JAJ, SEL)* *Puree ziemniaczane 200g (BIA)* *Surówka z jarzyn mieszanych 150g* *Kompot b/c 250ml*	*Serek wiejski 1 szt. (BIA)*	*Herbata b/c 250 ml* *Bułka grahamka 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Ser topiony 50g (BIA)* *Ogórek zielony 30g*	*Gruszka 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 węglowodanowe)*	*313 kcal* *B 19.7 g* *T 13 g* *Wp 28 g* *F 3.5 g - błonnik* *WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)*	
	AZS	*Herbata 250 ml* *Baton pszenny 50g (GLU)* *Masło 15g (BIA)* *Szynka drobiowa 50g (SOJ)* *Sałata 10g*		*Zupa ryżowa 350ml (SEL)* *Schab gotowany 100g* *Puree ziemniaczane 200g (BIA)* *Marchewka gotowana 150g* *Kompot 250ml*		*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* Kiełbasa drobiowa 50g *(SOJ)* *Sałata 10g*	*Gruszka pieczona 1 szt.*

	1500kcal	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Rosół z makaronem 250ml (GLU, JAJ, SEL) Schab gotowany 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Kiełbasa drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Gruszka pieczona 1 szt.
	WEGETARIAŃSKA	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Pomidor 30g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet z sera żółtego z pieczarkami 100g (JAJ, GLU, BIA) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Gruszka 1 szt.
2024-11-18p	PODSTAWOWA	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) Papryka 30g		Zupa koperkowa ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Łazanki z kiszoną kapusta i mięsem 300g (GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
		Herbata 250 ml	Kisiel 200ml	Zupa koperkowa z	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1

oniedziałek	*WZBOGACONA*	*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)* *Papryka 30g*		*ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL)* *Łazanki z kiszoną kapusta i mięsem 350g (GLU, JAJ)* *Kompot 250ml*		*Bułka grahamka 80g (GLU)* *Chleb 60g (GLU)* *Masło 15g (BIA)* *Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ)* *Pomidor 30g*	*szt. (BIA)*
2024-10-07poniedziałek	*LEKKOSTRAWNA*	*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 koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA)* *Makaron z sosem mięsno – warzywnym 300g (GLU, JAJ, SEL)* *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)*

d z i a ł e k							
	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)* *Papryka 30g*	*Kisiel b/c 200ml*	*Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA)* *Łazanki z kiszoną kapusta i mięsem 300g (GLU, JAJ)* *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)*
		469.7 kcal *B 20.8 g* *T 18.9 g* *Wp 52.7 g* *F 4 g* *WW 5.4 (wymienniki*	*116.1 kcal* *B 2.5 g* *T 0.8 g* *Wp 23.3 g* *F 1.3 g – błonnik* *WW 2.3 (wymienniki*	*631.9 kcal* *B 39.2 g* *T 16.6 g* *Wp 65.4 g* *F 14.5 g* *WW 6.6 (wymienniki*	*91 kcal* *B 6.7 g* *T 2.8 g* *Wp 0 g* *F 0 g – błonnik* *WW 0*	*259.5 kcal* *B 15.5 g* *T 9.9 g* *Wp 25.8 g* *F 3.8 g* *WW 2.6 (wymienniki*	

		węglowodanowe)	*węglowodanowe)*	*węglowodanowe)*	*(wymienniki węglowodanowe)*	*węglowodanowe)*	
	AZS	*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 15g (BIA)* *Szynka drobiowa 50g (SOJ)* *Sałata 10g*		*Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA)* *Pierś z kurczaka gotowana 100g* *Ziemniaki 200g* *Buraczki gotowane 150g* *Kompot 250ml*		*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Szynka wieprzowa 50g (SOJ)* *Sałata 10g*	*Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)*
	1500kcal	*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)* *Sałata 10g*		*Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (GLU, SEL, BIA)* *Makaron z sosem mięsno – warzywnym 300g (GLU, JAJ, SEL)* *Kompot 250ml*		*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Szynka wieprzowa 50g (SOJ)* *Pomidor 30g*	*Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)*
	WEGETARIAŃS	*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)* *Papryka 30g*		*Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA)* *Leczo warzywne z fasolą 150g (SEL, GLU)* *Makaron 200g (GLU, JAJ)* *Kompot 250ml*		*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Serek homogenizowany naturalny 150g (BIA)* *Pomidor 30g*	*Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)*

	KA						
2024-11-19 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		Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Pałeczki pieczone 2 szt. Ziemniaki 200g Surówka z pora, jabłka i marchewki 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	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)
	WZBOGACONA	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	Budyń waniliowy 200ml (BIA)	Krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (GLU, SEL, BIA) Pałeczki pieczone 3 szt. Ziemniaki 250g Surówka z pora, jabłka i marchewki 150g Kompot 250ml	Mandarynki 2 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	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)
	LEKK	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. gryczanymi 300 ml (BIA) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g		Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Pałeczki gotowane 2szt. Sos jasny 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ)	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)

	OSTRAWNA	*(SOJ)* *Sałata 10g*		*Marchew gotowana 150g* *Kompot 250ml*		*Sałata 10g*	
	CUKRZYCOWA	*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*	*Budyń waniliowy b/cukru 200ml (BIA)*	*Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA)* *Pałeczki pieczone 2 szt.* *Ziemniaki 200g* *Surówka z pora, jabłka i marchewki 150g* *Kompot b/c 250ml*	*Mandarynki 2 szt.*	*Herbata b/c 250 ml* *Bułka grahamka 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB)* *Ogórek zielony 30g*	*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 (wymienniki 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 (wymienniki węglowodanowe)*	*407 kcal* *B 13.4 g* *T 24.9 g* *Wp 31.3 g* *F 5 g* *WW 3.2*	
		Herbata 250 ml *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 15g (BIA)*		*Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL)* *Pałeczki gotowane 2szt.*		*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)*	*Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)*

	AZS	*Polędwica sopocka 50g (SOJ)* *Sałata 10g*		*Ziemniaki 200g* *Marchew gotowana 150g* *Kompot 250ml*		*Masło 10g (BIA)* *Szynka gotowana 50g (SOJ)* *Sałata 10g*	
	1500kcal	*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Zupa mleczna z pł. gryczanymi 250ml (BIA)* *Masło 10g (BIA)* *Polędwica sopocka 50g (SOJ)* *Pomidor 30g*		*Krupnik z kaszą jęczmienną 2500ml (GLU, SEL)* *Pałeczki gotowane 2szt.* *Sos jasny 100g (GLU, SEL)* *Ziemniaki 200g* *Marchew gotowana 150g* *Kompot 250ml*		*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Szynka gotowana 50g (SOJ)* *Sałata 10g*	*Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)*
	WEGETERIAŃSKA	*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Zupa mleczna z pł. gryczanymi 250ml (BIA)* *Masło 10g (BIA)* *Ser żółty 50g (BIA)* *Pomidor 30g*		*Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA)* *Kotlet z ciecierzycy 100g (JAJ, GLU)* *Ziemniaki 200g* *Surówka z pora, jabłka i marchewki 150g* *Kompot 250ml*		*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB)* *Ogórek zielony 30g*	*Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)*
202	*POD*	*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 65g (GLU)* *Chleb 40g (GLU)*		*Zupa grochówka z ziemniakami 350ml (SEL)*		*Herbata 250 ml* *Bułka grahamka 80g (GLU)*	*Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)*

4-11-20 środa	STAWA	Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Masło 15g (BIA) Pasztet drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g		Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 2 szt. (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml		Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	
	WZBOGACONA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Masło 15g (BIA) Pasztet drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Gruszka 1 szt.	Zupa grochówka z ziemniakami 400ml (SEL) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 3szt. (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml	Banan 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
	LEKKOSTRA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL, GLU) Ryż z musem jabłkowym i cynamonem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)

	WNA						
	CUKRZYCOWA	*Herbata b/c 250 ml* *Bułka grahamka 50g (GLU)* *Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA)* *Masło 10g (BIA)* *Pasztet drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ)* *Ogórek kiszony 30g*	*Gruszka 1 szt.*	*Zupa grochówka z ziemniakami 350ml (SEL)* *Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g* *Kompot b/c 250ml*	*Banan niedojrzały 1szt.*	*Herbata b/c 250 ml* *Bułka grahamka 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Ser żółty 50g (BIA)* *Pomidor 30g*	*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 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)*	
	AZS	*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)* *Polędwica Ani 50g (SOJ)* *Sałata 10g*	*Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)*

	1500kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (BIA, SEL, GLU) Ryż z musem jabłkowym i cynamonem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
	WEGETARIAŃSKA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Serek wiejski 150g (BIA) Ogórek kiszony 30g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 2 szt. (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
2024-11-	PODSTAWA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ)		Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Kotlet mielony smażony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Pomidor 30g	Jabłko 1szt.

		Ogórek zielony 30g		*Kompot 250ml*			
21 czwartek	*WZBOGACONA*	*Herbata 250 ml* *Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU)* *Bułka pszenna 65g (GLU)* *Chleb 60g (GLU)* *Masło 15g (BIA)* *Baleron 50g (SOJ)* *Ogórek zielony 30g*	*Galaretka owocowa 200g*	*Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (BIA, JAJ, GLU, SEL)* *Kotlet mielony smażony 130g (GLU, JAJ)* *Ziemniaki 250g* *Buraczki gotowane 150g* *Kompot 250ml*	*Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)*	*Herbata 250 ml* *Bułka grahamka 80g (GLU)* *Chleb 60g (GLU)* *Masło 15g (BIA)* *Twarożek z koperkiem 60g (BIA)* *Pomidor 30g*	*Jabłko 1szt.*
	LEKKOSTRAWNA	*Herbata 250 ml* *Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU)* *Bułka pszenna 65g (GLU)* *Chleb 40g (GLU)* *Masło 15g (BIA)* *Szynka wieprzowa 50g (SOJ)* Sałata 10g		*Zupa makaronowa 350ml (GLU, SEL, JAJ)* *Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU)* *Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL)* *Ziemniaki 200g* *Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml*		*Herbata 250 ml* *Bułka grahamka 80g (GLU)* *Chleb 40g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Twarożek z koperkiem 60g (BIA)* *Sałata 10g*	*Jabłko pieczone 1szt.*
	CUKRZY	*Herbata b/c 250 ml* *Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU)* *Bułka grahamka 50g (GLU)Masło 10g (BIA)*	*Galaretka owocowa b/cukru 200g*	*Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, JAJ, GLU, SEL)* *Kotlet mielony smażony 100g (GLU, JAJ)* *Ziemniaki 200g*	*Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)*	*Herbata b/c 250 ml* *Bułka grahamka 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Twarożek z koperkiem 60g (BIA)*	*Jabłko 1szt.*

	COWA	*Baleron 50g (SOJ)* *Ogórek zielony 30g*		*Buraczki gotowane 150g* *Kompot b/c 250ml*		*Pomidor 30g*	
		540 kcal *B 20,9 g* *T 31,2 g* *Wp 42,8 g* *F 4.1 g - błonnik* *WW 4.3 (wymienniki węglowodanowe)*	*75 kcal* *B 0.6 g* *T 0.6 g* *Wp 15.2 g* *F 3 g - błonnik* *WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)*	*714.1 kcal* *B 47.7 g* *T 15.7 g* *Wp 88.3 g* *F 12.8 g - błonnik* *WW 8.8 (wymiennik węglowodanowy)*	*91 kcal* *B 6.7 g* *T 2.8 g* *Wp 0 g* *F 0 g - błonnik* *WW 0 (wymienniki węglowodanowe)*	*313 kcal* *B 19.7 g* *T 13 g* *Wp 28 g* *F 3.5 g - błonnik* *WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)*	
	AZS	*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 15g (BIA)* *Szynka wieprzowa 50g (SOJ)* *Sałata 10g*		*Zupa ryżowa 350ml (GLU, SEL, BIA)* Schab gotowany *100g* *Ziemniaki 200g* *Buraczki gotowane 150g* *Kompot 250ml*		*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Twarożek z koperkiem 60g (BIA)* *Sałata 10g*	*Jabłko 1szt.*
	1500kcal	*Herbata 250 ml* *Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU)* *Bułka pszenna 50g (GLU)Masło 10g (BIA)* *Szynka wieprzowa 50g (SOJ)* *Sałata 10g*		*Zupa makaronowa 250ml (GLU, SEL, JAJ)* *Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU)* *Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL)* *Ziemniaki 200g* *Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml*		*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Twarożek z koperkiem 60g (BIA)* *Sałata 10g*	*Jabłko 1szt.*
	W	*Herbata 250 ml*		*Zupa pomidorowa z*		*Herbata 250 ml*	*Jabłko 1szt.*

	EGETARIAŃSKA	*Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU)* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Jajko 1 szt. (JAJ)* *Ogórek zielony 30g*		*makaronem 350ml (BIA, JAJ, GLU, SEL)* *Kaszotto z groszkiem i pieczarkami 300g (GLU)* *Sos śmietanowy 150g (BIA, GLU)* *Kompot 250ml*		*Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Twarożek z koperkiem 60g (BIA)* *Pomidor 30g*	
2024-11-22 piątek 20	*PODSTAWA*	*Herbata 250 ml* *Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA)* *Bułka pszenna 65g (GLU)* *Chleb 40g (GLU)* *Masło 15g (BIA)* *Ser żółty 50g (BIA)* *Papryka 30g*		*Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL)* *Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ)* *Ziemniaki 200g* *Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g* *Kompot 250ml*		*Herbata 250 ml* *Bułka grahamka 80g (GLU)* *Chleb 40g (GLU)* *Masło 15g (BIA)* *Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA)* *Pomidor 30g*	*Banan 1 szt.*
	WZBOGACONA	*Herbata 250 ml* *Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA)* *Bułka pszenna 65g (GLU)* *Chleb 60g (GLU)* *Masło 15g (BIA)* *Ser żółty 50g (BIA)* *Papryka 30g*	*Śliwki 2 szt.*	*Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL)* *Ryba panierowana 130g (GLU, JAJ)* *Ziemniaki 250g* *Surówka z kapusty kiszonej 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*	*Banan 1 szt.*

24-10-1	LEKKOSTRAWNA	*Herbata 250 ml* *Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA)* *Bułka pszenna 65g (GLU)* *Chleb 40g (GLU)* *Masło 15g (BIA)* *Polędwica sopocka 50g (SOJ)* *Sałata 10g*		*Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL)* *Pierś z kurczaka gotowana 100g* *Sos jarzynowy 150g (SEL, 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*	*Banan 1 szt.*
	CUKRZYCOWA	*Herbata b/c 250 ml* *Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA)* *Bułka grahamka 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Ser żółty 50g (BIA)* *Papryka 30g*	*Śliwki 2 szt.*	*Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL)* *Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ)* *Ziemniaki 200g* *Surówka z kapusty kiszonej 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*	*Banan niedojrzały 1 szt.*
		534,3 kcal *B 17.6 g* *T 28.5 g* *Wp 49.8 g* *F 5.8 g* *WW 5 (wymienniki węglowodanowe)*	*181,5 kcal* *B 4.5 g* *T 1.5 g* *Wp 35.7 g* *F 3.8 g* *WW 3.6 (wymienniki węglowodanowe)*	*557,9 kcal* *B 31.6 g* *T 9.8 g* *Wp 78.6 g* *F 12.4 g* *WW 8 (wymienniki węglowodanowe)*	*75 kcal* *B 0.6 g* *T 0.6 g* *Wp 15.2 g* *F 3 g - błonnik* *WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)*	*287.7 kcal* *B 10.1 g* *T 14.4 g* *Wp 28.1 g* *F 3.8 g* *WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)*	

	AZS	*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 60g (BIA)* *Sałata 10g*	*Banan 1 szt.*
	1500kcal	*Herbata 250 ml* *Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA)Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Polędwica sopocka 50g (SOJ)* *Sałata 10g*		*Zupa grysikowa 250ml (GLU, SEL)* *Pierś z kurczaka gotowana 100g* *Sos jarzynowy 150g (SEL, GLU)* *Ziemniaki 200g* *Marchew gotowana 150g* *Kompot 250ml*		*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Serek kanapkowy naturalny z koperkiem 60g (BIA)* *Pomidor 30g*	*Banan 1 szt.*
	WEGETARIAŃ	*Herbata 250 ml* *Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA)* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Ser żółty 50g (BIA)* *Papryka 30g*		*Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL)* *Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ)* *Ziemniaki 200g* *Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g* *Kompot 250ml*		*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA)* *Pomidor 30g*	*Banan 1 szt.*

	SKA						
2024-11-23 sobota	PODSTAWA	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		Kapuśniak z kiszonej kapusty 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) Sałatka jarzynowa z groszkiem konserwowym 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Wędlina 20g (SOJ)	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	WZBOGACONA	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	Chleb zwykły 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 25g (BIA)	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 400ml (SEL) Kluski na parze 300g (GLU, JAJ) Sos truskawkowy 100g Kompot 250ml	Pomarańcze 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa z groszkiem konserwowym 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Wędlina 20g (SOJ)	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
2024-1	LEKKOST	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA)		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

0-12 sobot	*RAWNA*	*Szynka drobiowa 50g (SOJ)* *Sałata 10g*				*Sałata 10g*	
	CUKRZYCOWA	*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*	*Chleb zwykły 40g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Ser żółty 20g (BIA)*	*Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 350ml (SEL)* *Makaron pełnoziarnisty z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA)* *Kompot b/c 250ml*	*Pomarańcze 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)*
		539,5 kcal *B 18.4 g* *T 29 g* *Wp 49.4 g*	*102.5 kcal* *B 9.5 g* *T 2.3 g* *Wp 12.3 g*	*836.3 kcal* *B 41.7 g* *T 47.2 g* *Wp 55.4 g*	*75 kcal* *B 0.6 g* *T 0.6 g* *Wp 15.2 g*	*251,8 kcal* *B 13.4 g* *T 10 g* *Wp 25.4 g*	

		F 5.2 g *WW 5.1 (wymienniki węglowodanowe)*	*F 0 g* *WW 1.3(wymienniki węglowodanowe)*	*F 9.4 g* *WW 5.6 (wymienniki węglowodanowe)*	*F 3 g - błonnik* *WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)*	*F 3.6 g* *WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)*	
	AZS	*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 15g (BIA)* *Szynka drobiowa 50g (SOJ)* *Sałata 10g*		*Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)* *Ryż z jabłkiem 300g* *Kompot 250ml*		*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Twarożek 60g (BIA)* *Sałata 10g*	*Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)*
	1500kcal	*Herbata 250 ml* *Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA)Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Szynka drobiowa 50g (SOJ)* *Sałata 10g*		*Zupa koperkowa z ziemiankami 250ml (BIA, GLU, SEL)* *Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA)* *Kompot 250ml*		*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Twarożek 60g (BIA)* *Dżem 30g* *Sałata 10g*	*Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)*
	WEGETARIAŃS	*Herbata 250 ml* *Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA)Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Ser topiony 50g (BIA)* *Pomidor 30g*		*Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 350ml (SEL)* *Kluski na parze 250g (GLU, JAJ)* *Sos truskawkowy 100g* *Kompot 250ml*		*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Sałatka jarzynowa z groszkiem konserwowym 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR)* *Ser żółty 20g (BIA)*	*Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)*

	KA						
2024-11-24 niedziela	PODSTAWA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Papryka 30g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Mandarynki 2 szt.
	WZBOGACONA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Papryka 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Mandarynki 2 szt.
	LEKKOSTRA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos pietruszkowy 100g (SEL, GLU, BIA) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Mandarynki 2 szt.

	WNA			*Kompot 250ml*			
	CUKRZYCOWA	*Herbata b/c 250 ml* *Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (BIA, GLU)* *Bułka grahamka 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Serek kanapkowy 60g (BIA)* *Papryka 30g*	*Budyń waniliowy b/cukru 200ml (BIA)*	*Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL)* *Pierś z kurczaka panierowana 100g (GLU, JAJ)* *Ziemniaki 200g* *Surówka z czerwonej kapusty 150g* *Kompot b/c 250ml*	*Gruszka 1 szt.*	*Herbata b/c 250 ml* *Bułka grahamka 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ)* *Ogórek zielony 30g*	*Mandarynki 2 szt.*
		430 kcal *B 19.4 g* *T 16.6 g* *Wp 47.4 g* *F 4.9 g* *WW 4.8 (wymienniki węglowodanowe)*	*93 kcal* *B 1.8 g* *T 0 g* *Wp 21.3 g* *F 0 g* *WW 2.1 (wymienniki węglowodanowe)*	*757,2 kcal* *B 41.3 g* *T 18 g* *Wp 99.4 g* *F 11.9 g* *WW 8.8 (wymienniki węglowodanowe)*	*91 kcal* *B 6.7 g* *T 2.8 g* *Wp 0 g* *F 0 g - błonnik* *WW 0 (wymienniki węglowodanowe)*	*253 kcal* *B 13.5 g* *T 10.1 g* *Wp 25.8 g* *F 3.8 g* *WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)*	
	AZS	*Herbata 250 ml* *Baton pszenny 50g (GLU)* *Masło 15g (BIA)* *Serek kanapkowy 60g (BIA)* *Sałata 10g*		*Zupa ryżowa 350ml (SEL)* *Pierś z kurczaka gotowana 100g* *Ziemniaki 200g* *Buraczki gotowane 150g* *Kompot 250ml*		*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Polędwica Ani 50g (SOJ)* *Sałata 10g*	*Jabłko 1 szt.*
		Herbata 250 ml		*Rosół z makaronem*		*Herbata 250 ml*	*Mandarynki 2 szt.*

	1500 kcal	Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g		250ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos pietruszkowy 100g (SEL, GLU, BIA) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	
	WEGETARIAŃSKA	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Papryka 30g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet jajeczny 100g (GLU, JAJ, BIA) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Mandarynki 2 szt.
2024-11-25 poniedzi	PODSTAWA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z grysikiem 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajko 25g (JAJ) Polędwica wiśniowa 25g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa serowa z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz po węgiersku z papryką 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka z ogórka kiszonego 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasztet drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Banan 1 szt.

ałek	*WZBOGACONA*	*Herbata 250 ml* *Zupa mleczna z grysikiem 300ml (BIA, GLU)* *Bułka pszenna 65g (GLU)* *Chleb 60g (GLU)* *Masło 15g (BIA)* *Jajko 25g (JAJ)* *Polędwica wiśniowa 25g (SOJ)* *Pomidor 30g*	*Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)*	*Zupa serowa z grzankami 400ml (BIA, GLU, SEL)* *Gulasz po węgiersku z papryką 180g (GLU, SEL)* *Kasza jęczmienna 250g (GLU)* *Surówka z ogórka kiszonego 150g* *Kompot 250ml*	*Jabłko 1 szt.*	*Herbata 250 ml* *Bułka grahamka 80g (GLU)* *Chleb 60g (GLU)* *Masło 15g (BIA)* *Pasztet drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ)* *Ogórek kiszony 30g*	*Banan 1 szt.*
	LEKKOSTRAWNA	*Herbata 250 ml* *Zupa mleczna z grysikiem 300ml (BIA, GLU)* *Bułka pszenna 65g (GLU)* *Chleb 40g (GLU)* *Masło 15g (BIA)* *Polędwica wiśniowa 50g (SOJ)* *Sałata 10g*		*Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL)* *Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL)* *Makaron 200g (JAJ, GLU)* *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*	*Banan 1 szt.*
	CUKRZYC	*Herbata b/c 250 ml* *Zupa mleczna z grysikiem 250ml (BIA)* *Bułka grahamka 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Jajko 25g (JAJ)*	*Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)*	*Zupa serowa z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL)* *Gulasz po węgiersku z papryką 150g (GLU, SEL)* *Kasza jęczmienna 200g (GLU)*	*Jabłko 1 szt.*	*Herbata b/c 250 ml* *Bułka grahamka 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Pasztet drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ)*	*Banan niedojrzały 1 szt.*

	OWA	*Polędwica wiśniowa 25g (SOJ)* *Pomidor 30g*		*Surówka z ogórka kiszonego 150g* *Kompot b/c 250ml*		*Ogórek kiszony 30g*	
		482.1 kcal *B 29.5 g* *T 16.1 g* *Wp 52.9 g* *F 4.2 g* *WW 5.3 (wymienniki węglowodanowe)*	*209 kcal* *B 7.2 g* *T 10 g* *Wp 21.8 g* *F 1.7 g* *WW 2.2 (wymienniki węglowodanowe)*	*629,8 kcal* *B 36.8 g* *T 15.7 g* *Wp 79.6 g* *F 13.4 g* *WW 6.8 (wymienniki węglowodanowe)*	*75 kcal* *B 0.6 g* *T 0.6 g* *Wp 15.2 g* *F 3 g - błonnik* *WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)*	*366.4 kcal* *B 18.7 g* *T 20.7 g* *Wp 25.1 g* *F 3.5 g* *WW 2.5 (wymienniki węglowodanowe)*	
	AZS	*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 15g (BIA)* *(BIA)* *Polędwica wiśniowa 50g (SOJ)* *Sałata 10g*		*Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL)* *Pałeczki gotowane 2 szt.* *Ziemniaki 200g* *Marchew gotowana 150g* *Kompot 250ml*		*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Szynka z indyka 50g (SOJ)* *Sałata 10g*	*Banan 1 szt.*
	1500kcal	*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Zupa mleczna z grysikiem 250ml (BIA, GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Polędwica wiśniowa 50g (SOJ)*		*Zupa ziemniaczana 250ml (BIA, SEL)* *Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL)* *Makaron 200g (JAJ, GLU)*		*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Szynka z indyka 50g (SOJ)* *Sałata 10g*	*Banan 1 szt.*

		Pomidor 30g		*Marchew gotowana 150g* *Kompot 250ml*			
	WEGETARIAŃSKA	*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Zupa mleczna z grysikiem 250ml (BIA, GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Jajko 1 szt. (JAJ)* *Pomidor 30g*		*Zupa serowa z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL)* *Kaszotto z pieczarkami i papryką 300g (GLU)* *Kompot 250ml*		*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Twarożek ze szczypiorkiem 50g* *Ogórek kiszony 30g*	*Banan 1 szt.*
2024-11-26 wtorek	*PODSTAWA*	*Herbata 250 ml* *Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU)* *Bułka pszenna 65g (GLU)* *Chleb 40g (GLU)* *Masło 15g (BIA)* *Parówki na ciepło 2 szt. (SOJ)* *Ketchup 20g* *Pomidor 30g*		*Barszcz ukraiński z fasolą 350ml (GLU, SEL)* *Naleśniki z jabłkiem i cukrem pudrem 2szt. (BIA, GLU)* Kompot 250ml		*Herbata 250 ml* *Bułka grahamka 80g (GLU)* *Chleb 40g (GLU)* *Masło 15g (BIA)* *Ser topiony 50g (BIA)* *Ogórek zielony 30g*	*Budyń czekoladowy 200ml (BIA)*
	WZBO	*Herbata 250 ml* *Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU)*	*Chleb razowy 40g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Ser żółty 25g (BIA)*	*Barszcz ukraiński z fasolą 400ml (GLU, SEL)* *Naleśniki z jabłkiem i cukrem pudrem 3szt.*	*Gruszka 1 szt.*	*Herbata 250 ml* *Bułka grahamka 80g (GLU)* *Chleb 60g (GLU)*	*Budyń czekoladowy 200ml (BIA)*

	GACONA	*Bułka pszenna 65g (GLU)* *Chleb 60g (GLU)* *Masło 15g (BIA)* *Parówki na ciepło 2 szt. (SOJ)* *Ketchup 20g* *Pomidor 30g*		*(BIA, GLU)* Kompot 250ml		*Masło 15g (BIA)* *Ser topiony 50g (BIA)* *Ogórek zielony 30g*	
	LEKKOSTRAWNA	*Herbata 250 ml* *Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU)* *Bułka pszenna 65g (GLU)* *Chleb 40g (GLU)* *Masło 15g (BIA)* *Szynka wieprzowa 50g (SOJ)* *Sałata 10g*		*Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL)* *Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g* *Kompot 250ml*		*Herbata 250 ml* *Bułka grahamka 80g (GLU)* *Chleb 40g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Szynka drobiowa 50g (SOJ)* *Sałata 10g*	*Budyń czekoladowy 200ml (BIA)*
	CUKRZYCOWA	*Herbata b/c 250 ml* *Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU)* *Bułka grahamka 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Parówki na ciepło 2 szt. (SOJ)* *Ketchup 20g*	*Chleb razowy 40g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Ser żółty 25g (BIA)*	*Barszcz ukraiński z fasolą 350ml (GLU, SEL)* *Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g* *Kompot b/c 250ml*	*Gruszka 1 szt.*	*Herbata b/c 250 ml* *Bułka grahamka 50g* *Masło 10g* *Ser topiony 50g (BIA)* *Ogórek zielony 30g*	*Budyń czekoladowy b/c 200ml (BIA)*

		Pomidor 30g					
		543,9 kcal *B 28.1 g* *T 15.1 g* *Wp 72 g* *F 4.8 g* *WW 7.2 (wymienniki węglowodanowe)*	*75 kcal* *B 0.6 g* *T 0.6 g* *Wp 15.2 g* *F 3 g - błonnik* *WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)*	*750.7 kcal* *B 28 g* *T 28.9 g* *Wp 83.1 g* *F 22.2 g* *WW 7.2 (wymienniki węglowodanowe)*	*116.1 kcal* *B 2.5 g* *T 0.8 g* *Wp 23.3 g* *F 1.3 g – błonnik* *WW 2.3 (wymienniki węglowodanowe)*	*358.3 kcal* *B 8.8 g* *T 23.8 g* *Wp 26 g* *F 3.9 g* *WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)*	
	AZS	*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 15g (BIA)* *Szynka wieprzowa 50g (SOJ)* *Sałata 10g*		*Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)* *Ryż z musem jabłkowym 300g* *Kompot 250ml*		*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Szynka drobiowa 50g (SOJ)* *Sałata 10g*	*Budyń czekoladowy 200ml (BIA)*
	1500kcal	*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Szynka wieprzowa 50g (SOJ)* *Pomidor 30g*		*Zupa grysikowa 250ml (GLU, SEL)* *Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g* *Kompot 250ml*		*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Szynka drobiowa 50g (SOJ)* *Sałata 10g*	*Budyń czekoladowy 200ml (BIA)*
	W	*Herbata 250 ml*		*Barszcz ukraiński z*		*Herbata 250 ml*	*Budyń czekoladowy*

	EGETARIAŃSKA	*Bułka pszenna 50g (GLU)* *Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Ser żółty 50g (BIA)* *Pomidor 30g*		*fasolą 350ml (GLU, SEL)* *Naleśniki z jabłkiem i cukrem pudrem 2 szt. (BIA, GLU)* Kompot 250ml		*Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Ser topiony 50g (BIA)* *Ogórek zielony 30g*	*200ml (BIA)*
2024-11-27 środa 2024-	*PODSTAWA*	*Herbata 250 ml* *Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA)* *Bułka pszenna 65g (GLU)* *Chleb 40g (GLU)* *Masło 15g (BIA)* *Jajecznica 100g (JAJ, BIA)* *Papryka 30g*		*Zupa kalafiorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ)* *Kurczak pieczony w sosie 100g/100g* *Ziemniaki 200g* *Surówka z kapusty pekińskiej 150g* *Kompot 250ml*		*Herbata 250 ml* *Bułka grahamka 80g (GLU)* *Chleb 40g (GLU)* *Masło 15g (BIA)* *Ser żółty 50g (BIA)* *Pomidor 30g*	*Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)*
	WZBOGACONA	*Herbata 250 ml* *Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA)* *Bułka pszenna 65g (GLU)* *Chleb 60g (GLU)* *Masło 15g (BIA)* *Jajecznica 100g (JAJ, BIA)* *Papryka 30g*	*Jabłko 1 szt.*	*Zupa kalafiorowa z makaronem 400ml (BIA, GLU, SEL, JAJ)* *Kurczak pieczony w sosie 130g/100g* *Ziemniaki 250g* *Surówka z kapusty pekińskiej 150g* *Kompot 250ml*	*Banan 1 szt.*	*Herbata 250 ml* *Bułka grahamka 80g (GLU)* *Chleb 60g (GLU)* *Masło 15g (BIA)* *Ser żółty 50g (BIA)* *Pomidor 30g*	*Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)*

10-16 śr od							
	LEKKOSTRAWNA	*Herbata 250 ml* *Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA)* *Bułka pszenna 65g (GLU)* *Chleb 40g (GLU)* *Masło 15g (BIA)* *Szynka gotowana 50g (SOJ)* *Sałata 10g*		*Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ)* *Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 100g/100g (BIA, GLU, SEL)* *Ziemniaki 200g* *Marchew gotowana 150g* *Kompot 250ml*		*Herbata 250 ml* *Bułka grahamka 80g (GLU)* *Chleb 40g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Serek kanapkowy 60g (BIA)* *Sałata 10g*	*Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)*
	CUKR	*Herbata b/c 250 ml* *Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA)* *Bułka grahamka 50g*	*Jabłko 1 szt.*	*Zupa kalafiorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ)* *Kurczak pieczony w*	*Banan niedojrzały 1 szt.*	*Herbata b/c 250 ml* *Bułka grahamka 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)*	*Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)*

	ZYCOWA	*(GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Jajecznica 100g (JAJ, BIA)* *Papryka 30g*		*sosie 100g/100g* *Ziemniaki 200g* *Surówka z kapusty pekińskiej 150g* *Kompot 250ml*		*Ser żółty 50g (BIA)* *Pomidor 30g*	
		540 kcal *B 20,9 g* *T 31,2 g* *Wp 42,8 g* *F 4.1 g - błonnik* *WW 4.3 (wymienniki węglowodanowe)*	*75 kcal* *B 0.6 g* *T 0.6 g* *Wp 15.2 g* *F 3 g - błonnik* *WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)*	*714.1 kcal* *B 47.7 g* *T 15.7 g* *Wp 88.3 g* *F 12.8 g - błonnik* *WW 8.8 (wymiennik węglowodanowy)*	*91 kcal* *B 6.7 g* *T 2.8 g* *Wp 0 g* *F 0 g - błonnik* *WW 0 (wymienniki węglowodanowe)*	*313 kcal* *B 19.7 g* *T 13 g* *Wp 28 g* *F 3.5 g - błonnik* *WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)*	
	AZS	*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 15g (BIA)* *Szynka gotowana 50g (SOJ)* *Sałata 10g*		*Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ)* *Kurczak gotowany 100g* *Ziemniaki 200g* *Marchew gotowana 150g* *Kompot 250ml*		*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Serek kanapkowy 60g (BIA)* *Sałata 10g*	*Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)*
	1500kcal	*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA)* *Masło 10g (BIA)* *Szynka gotowana 50g (SOJ)* *Sałata 10g*		*Zupa jarzynowa z makaronem 250ml (BIA, GLU, SEL, JAJ)* *Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 100g/100g (BIA, GLU, SEL)* *Ziemniaki 200g* *Marchew gotowana*		*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Serek kanapkowy 60g (BIA)* *Pomidor 30g*	*Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)*

				150g *Kompot 250ml*			
	WEGETARIAŃSKA	*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA)* *Masło 10g (BIA)* *Jajecznica 100g (JAJ, BIA)* *Papryka 30g*		*Zupa kalafiorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ)* *Kotlet warzywny z fasoli 300g (GLU, JAJ)* *Ziemniaki 200g* *Surówka z kapusty pekińskiej 150g* *Kompot 250ml*		*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Serek kanapkowy 50g (BIA)* *Pomidor 30g*	*Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)*
2024-11-28 czwarte	*PODSTAWA*	*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)* *Ogórek zielony 30g*		*Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml (SEL, GLU)* *Risotto z mięsem i jarzynami 300g* *Sos pomidorowy 100g (BIA, GLU)* *Kompot 250ml*		*Herbata 250 ml* *Bułka grahamka 80g (GLU)* *Chleb 40g (GLU)* *Masło 15g (BIA)* *Polędwica sopocka 50g (SOJ)* *Pomidor 30g*	*Mandarynki 2 szt.*
	WZBO	*Herbata 250 ml* *Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA)*	*Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)*	*Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml (SEL, GLU)* *Risotto z mięsem i*	*Śliwki 2 szt.*	*Herbata 250 ml* *Bułka grahamka 80g (GLU)* *Chleb 60g (GLU)*	*Mandarynki 2 szt.*

k	*GACONA*	*Bułka pszenna 65g (GLU)* *Chleb 60g (GLU)* *Masło 15g (BIA)* *Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA)* *Ogórek zielony 30g*		*jarzynami 350g* *Sos pomidorowy 100g (BIA, GLU)* Kompot 250ml		*Masło 15g (BIA)* *Polędwica sopocka 50g (SOJ)* *Pomidor 30g*	
	LEKKOSTRAWNA	*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 koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, GLU, BIA)* *Risotto z mięsem i jarzynami 300g* *Sos śmietanowy 100g (BIA, GLU)* *Kompot 250ml*		*Herbata 250 ml* *Bułka grahamka 80g (GLU)* *Chleb 40g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Polędwica sopocka 50g (SOJ)* *Sałata 10g*	*Mandarynki 2 szt.*
	CUKRZYCOWA	*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)* *Ogórek zielony 30g*	*Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)*	*Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml (SEL, GLU)* *Risotto z mięsem i jarzynami 300g* *Sos pomidorowy 100g (BIA, GLU)* Kompot 250ml	*Śliwki 2 szt.*	*Herbata b/c 250 ml* *Bułka grahamka 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Polędwica sopocka 50g (SOJ)* *Pomidor 30g*	*Mandarynki 2 szt.*

		543,9 kcal *B 28.1 g* *T 15.1 g* *Wp 72 g* *F 4.8 g* *WW 7.2 (wymienniki węglowodanowe)*	*75 kcal* *B 0.6 g* *T 0.6 g* *Wp 15.2 g* *F 3 g - błonnik* *WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)*	*750.7 kcal* *B 28 g* *T 28.9 g* *Wp 83.1 g* *F 22.2 g* *WW 7.2 (wymienniki węglowodanowe)*	*116.1 kcal* *B 2.5 g* *T 0.8 g* *Wp 23.3 g* *F 1.3 g – błonnik* *WW 2.3 (wymienniki węglowodanowe)*	*358.3 kcal* *B 8.8 g* *T 23.8 g* *Wp 26 g* *F 3.9 g* *WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)*	
	A Z S	*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 15g (BIA)* *Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA)* *Sałata 10g*		*Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, BIA, GLU)* *Schab gotowany 100g* *Ziemniaki 200g* *Buraczki gotowane 150g* *Kompot 250ml*		*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Polędwica sopocka 50g (SOJ)* *Sałata 10g*	*Banan 1 szt.*
	1 5 0 0 k c al	*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA)* *Masło 10g (BIA)* *Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA)* Sałata 10g		*Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (SEL, GLU, BIA)* *Risotto z mięsem i jarzynami 300g* *Sos śmietanowy 100g (BIA, GLU)* *Kompot 250ml*		*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Polędwica sopocka 50g (SOJ)* *Pomidor 30g*	*Mandarynki 2 szt.*
	W E	*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Zupa mleczna z pł.*		*Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml (SEL, GLU)*		*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)*	*Mandarynki 2 szt.*

	GETARIAŃSKA	kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Ogórek zielony 30g		Risotto pieczarkowo-warzywne 300g Kompot 250ml		Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	
2024-11-29 piątek	PODSTAWA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa Solferino 350ml (GLU, SEL) Jajko sadzone 1 szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z bułka 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	Kisiel z jabłkiem 200ml
	WZBOGAC	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Mielonka tyrolska 50g	Banan 1 szt.	Zupa Solferino 400ml (GLU, SEL) Jajko sadzone 2 szt. (JAJ) Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa z bułka 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)	Kisiel z jabłkiem 200ml

	O N A	*(SOJ)* *Pomidor 30g*				*Ogórek kiszony 30g*	
	L E K K O S T R A W N A	*Herbata 250 ml* *Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU)* *Bułka pszenna 65g (GLU)* *Chleb 40g (GLU)* *Masło 15g (BIA)* *Szynka z indyka 50g (SOJ)* *Sałata 10g*		*Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (SEL, BIA)* *Pierś z kurczaka gotowana 100g* *Sos jarzynowy 100g (SEL)* *Ziemniaki 200g* *Marchew gotowana 150g* *Kompot 250ml*		*Herbata 250 ml* *Bułka grahamka 80g (GLU)* *Chleb 40g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Szynka wieprzowa 50g (SOJ)* *Sałata 10g*	*Kisiel z jabłkiem 200ml*
	C U K R Z Y C O W A	*Herbata b/c 250 ml* *Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU)* *Bułka grahamka 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Mielonka tyrolska 50g (SOJ)* *Pomidor 30g*	*Banan niedojrzały 1 szt.*	*Zupa Solferino 350ml (GLU, SEL)* *Jajko sadzone 1szt. (JAJ)* *Ziemniaki 200g* *Fasolka szparagowa z bułka 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*	*Kisiel z jabłkiem b/c 200ml*
		450 kcal *B 24.6 g* *T 14.6 g* *Wp 53.9 g* *F 4.4 g* *WW 5.5(wymienniki*	*75 kcal* *B 0.6 g* *T 0.6 g* *Wp 15.2 g* *F 3 g - błonnik* *WW 1.5 (wymienniki*	*697.1 kcal* *B 40.3 g* *T 14.6 g* *Wp 88.3 g* *F 19.3 g* *WW 8.9(wymienniki*	*102.5 kcal* *B 9.5 g* *T 2.3 g* *Wp 12.3 g* *F 0 g* *WW*	*482.3 kcal* *B 19.5 g* *T 30.3 g* *Wp 31.9 g* *F 4.6 g* *WW 3.3(wymienniki*	

		węglowodanowe)	*węglowodanowe)*	*węglowodanowe)*	*1.3(wymienniki węglowodanowe)*	*węglowodanowe)*	
	AZS	*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 15g (BIA)* *Szynka z indyka 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)* *Szynka wieprzowa 50g (SOJ)* *Sałata 10g*	*Jabłko 1 szt.*
	1500 kcal	*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Szynka z indyka 50g (SOJ)* *Sałata 10g*		*Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 250ml (SEL, BIA)* *Pierś z kurczaka gotowana 100g* *Sos jarzynowy 100g (SEL)* *Ziemniaki 200g* *Marchew gotowana 150g* *Kompot 250ml*		*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Szynka wieprzowa 50g (SOJ)* *Sałata 10g*	*Kisiel z jabłkiem 200ml*
	WEGETARIAŃ	*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Twarożek 60g (BIA)* *Dżem 30g*		*Zupa Solferino 350ml (GLU, SEL)* *Jajko sadzone1 szt. (JAJ)* *Ziemniaki 200g* *Fasolka szparagowa z bułka tartą 150g (GLU)* *Kompot 250ml*		*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB)* *Ogórek kiszony 30g*	*Kisiel z jabłkiem 200ml*

	SKA						
2024-11-30 sobota	PODSTAWA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Papryka 30g		Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL) Stek mielony z cebulką 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)
	WZBOGACONA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Papryka 30g	Pomarańcze 1 szt.	Zupa ogórkowa z ryżem 400ml (BIA, GLU, SEL) Stek mielony z cebulką 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)
2024	LEKKOSTRAW	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 jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)

	NA						
	CUKRZYCOWA	*Herbata b/c 250 ml* *Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ)* *Bułka grahamka 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Baleron 50g (SOJ)* *Papryka 30g*	*Pomarańcze 1 szt.*	*Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL)* *Stek mielony z cebulką 100g (GLU, JAJ)* *Ziemniaki 200g* *Surówka z buraczków i jabłka 150g* *Kompot b/c 250ml*	*Gruszka 1 szt.*	*Herbata b/c 250 ml* *Bułka grahamka 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Ser biały 60g (BIA)* *Pomidor 30g*	*Banan niedojrzały 1szt*
		540 kcal *B 20,9 g* *T 31,2 g* *Wp 42,8 g* *F 4.1 g - błonnik* *WW 4.3 (wymienniki węglowodanowe)*	*75 kcal* *B 0.6 g* *T 0.6 g* *Wp 15.2 g* *F 3 g - błonnik* *WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)*	*714.1 kcal* *B 47.7 g* *T 15.7 g* *Wp 88.3 g* *F 12.8 g - błonnik* *WW 8.8 (wymiennik węglowodanowy)*	*91 kcal* *B 6.7 g* *T 2.8 g* *Wp 0 g* *F 0 g - błonnik* *WW 0 (wymienniki węglowodanowe)*	*313 kcal* *B 19.7 g* *T 13 g* *Wp 28 g* *F 3.5 g - błonnik* *WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)*	
	AZS	*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 15g (BIA)* *Szynka drobiowa 50g (SOJ)* *Sałata 10g*		*Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL)* *Pałeczki gotowane 2 szt.* *Ziemniaki 200g* *Buraczki 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	*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Zupa mleczna z zacierką*		*Zupa jarzynowa 250ml (BIA, GLU, SEL)* *Pulpet drobiowy 100g*		*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)*	*Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)*

	500 kcal	*250ml (BIA, GLU, JAJ)* *Masło 10g (BIA)* *Szynka drobiowa 50g (SOJ)* *Sałata 10g*		*(GLU, JAJ)* *Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL)* *Ziemniaki 200g* *Buraczki gotowane 150g* *Kompot 250ml*		*Masło 10g (BIA)* *Ser biały 60g (BIA)* *Pomidor 30g*	
	WEGETARIAŃSKA	*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ)* *Masło 10g (BIA)* *Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA)* *Papryka 30g*		*Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL)* *Naleśniki z dżemem 2szt. (BIA, GLU)* *Kompot 250ml*		*Herbata 250 ml* *Bułka pszenna 50g (GLU)* *Masło 10g (BIA)* *Ser żółty 50g (BIA)* *Pomidor 30g*	*Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)*

Jadłospis przygotowany przez Catering Meridian's