

Dzień		Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
2024-06-02 niedziela	P O D S T A W O W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) kotlet schabowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Kapusta młoda zasmażana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka makaronowa z wędliną 100g (BIA, GLU, JAJ, GOR, SOJ) Sałata 10g	Galaretka z owocami 200g
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Jabłko 1szt.	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL) kotlet schabowy 130g Ziemniaki 250g (GLU, SEL) Kapusta młoda zasmażana 150g Kompot 250ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka makaronowa z wędliną 100g (BIA, GLU, JAJ, GOR, SOJ) Sałata 10g	Galaretka z owocami 200g
	L E K K O S T R A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Schab gotowany 100g Sos biały 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Galaretka z owocami 200g

	W N A						
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Jabłko 1szt.	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) kotlet schabowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Kapusta młoda zasmażana 150g Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka makaronowa z wędliną 100g (BIA, GLU, JAJ, GOR, SOJ) Sałata 10g	Galaretka z owocami b/c 200g
		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) Połudwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Galaretka z owocami 200g
	1 5 0 0 k c a l	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Baton pszenny 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Połudwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g		Rosół z makaronem 250ml (GLU, JAJ, SEL) Schab gotowany 100g Sos biały 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Galaretka z owocami 200g
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Baton pszenny 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet z sera żółtego 100g (GLU, JAJ, BIA) Ziemniaki 200g Kapusta młoda zasmażana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka makaronowa b/wędliny 100g (BIA, GLU, JAJ, GOR) Ser żółty 20g (BIA) Sałata 10g	Galaretka z owocami 200g

2024-06-03 poniedziałek	P	Herbata 250 ml		Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml (SEL)		Herbata 250 ml	Jabłko 1 szt.
	O	Zupa mleczna z kaszką		Risotto z mięsem i		Bułka grahamka 80g (GLU)	
	D	manną 300 ml (BIA, GLU)		jarzynami 300g (SEL)		Chleb 40g (GLU)	
	S	Bułka pszenna 65g (GLU)		pomidorowy 100g (BIA)		Masło 15g (BIA)	
	T	Chleb 40g (GLU)		Kompot 250ml		Ser topiony 50g (BIA)	
	A	Masło 15g (BIA)				Ogórek zielony 30g	
	W	Parówki drobiowe 2szt.				Salata 10g	
	O	(SOJ)					
	W	Ketchup 20g					
A	Pomidor 30g						
	W	Herbata 250 ml	Budyń waniliowy 200g (BIA)	Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml (SEL)	Kisiel 150ml	Herbata 250 ml	Jabłko 1 szt.
	Z	Zupa mleczna z kaszką		Risotto z mięsem i		Bułka grahamka 80g (GLU)	
	B	manną 300ml (BIA, GLU)		jarzynami 350g (SEL)		Chleb 60g (GLU)	
	O	Bułka pszenna 65g (GLU)		Sos pomidorowy 100g (BIA)		Masło 15g (BIA)	
	G	Chleb 60g (GLU)		Kompot 250ml		Ser topiony 50g (BIA)	
	A	Masło 15g (BIA)				Ogórek zielony 30g	
	A	Parówki drobiowe 2szt				Salata 10g	
	C	(SOJ)					
	O	Ketchup 20g					
	N	Pomidor 30g					
	A						
	L	Herbata 250 ml		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)		Herbata 250 ml	Jabłko pieczone 1 szt.
	E	Zupa mleczna z kaszką		Risotto z mięsem i		Bułka grahamka 80g (GLU)	
	K	manną 300 ml (BIA, GLU)		jarzynami 300g (SEL)		Chleb 40g (GLU)	
	K	Bułka pszenna 65g (GLU)		Sos śmietanowy 100g (BIA)		Masło 10g (BIA)	
	O	Chleb 40g (GLU)		Kompot 250ml		Ser biały 60g (BIA)	
	S	Masło 15g (BIA)				Salata 10g	
	T	Szynka drobiowa 50g (SOJ)					
	R	Salata 10g					
	A						
	W						
	N						
	A						

C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Parówki drobiowe 2szt (SOJ) Pomidor 50g	Budyń waniliowy b/c 200g (BIA)	Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i jarzynami 300g (SEL) Sos pomidorowy 100g (BIA) Kompot b/c 250ml	Kisiel b/c 150ml	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (BIA) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	469.7 kcal B 20.8 g T 18.9 g Wp 52.7 g F 4 g WW 5.4 (wymienniki węglowodanowe)	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymienniki węglowodanowe)	631.9 kcal B 39.2 g T 16.6 g Wp 65.4 g F 14.5 g WW 6.6 (wymienniki węglowodanowe)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g – błonnik WW 0 (wymienniki 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 (BIA, GLU, SEL) Pączki gotowane 150g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.

	1 5 0 0 kcal	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 250 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i jarzynami 300g (SEL) Sos śmietanowy 100g (BIA) 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 Zupa mleczna z kaszką manną 250 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ) Sałata 10g		Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml (SEL) Risotto z groszkiem i pieczarkami 300g Sos pomidorowy 100g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Miód 20g	Jabłko 1 szt.
2024-06-04 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) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Kotlet mielony drobiowy z jarzynami 100g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Kisiel z jabłkiem 200ml

W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Banan 1 szt.	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Kotlet mielony drobiowy z jarzynami 130g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 250g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml	Budyń 250ml (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Kisiel z jabłkiem 200ml	
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Dżem 30g Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Pulpet drobiowy mielony 100g (GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Kisiel z jabłkiem 200ml
	C U K R Z Y	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta jajeczna ze	Banan 1szt.	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Kotlet drobiowy mielony z jarzynami 100g (GLU, JAJ, SEL)	Wafle ryżowe 3 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ)	Kisiel z jabłkiem b/c 200ml

	C O W A	szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Ziemniaki 200g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot b/c 250ml		Ogórek zielony 30g Sałata 10g	
		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	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Powidła 30g Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Pulpet drobiowy mielony 100g (JAJ, GLU) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z kurczaka 50g (SOJ) Sałata 10g	Kisiel z jabłkiem 200ml
	1 5 0 0 kc al	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa ryżowa 250ml (SEL) Pulpet drobiowy mielony 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Kisiel z jabłkiem 200ml

2024-06-05 środa	W E G E T E R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Kotlety z jajka 100g (JAJ, GLU) Ziemniaki 200g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek wiejski 1szt (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Kisiel z jabłkiem 200ml
	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) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g		Botwinka z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 2 szt. (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет 60g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Jogurt owocowy 1szt (BIA)
	W Z B O G A C O	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Pomarańcza 1 szt.	Botwinka z ziemniakami 400ml (GLU, BIA, SEL) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 3 szt. (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет 60g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Jogurt owocowy 1szt (BIA)

N A	<i>Salata 10g</i>				<i>Salata 10g</i>	
L E K K O S T R A W N A	<i>Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z kurczaka 50g (SOJ) Salata 10g</i>		<i>Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, GLU) Ryż z musem jabłkowym 300g Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Salata 10g</i>	<i>Jogurt owocowy 1szt (BIA)</i>
C U K R Z Y C O W A	<i>Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Salata 10g</i>	<i>Pomarańcze 1 szt.</i>	<i>Botwinka z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Ryż (brązowy) z jabłkiem b/c 300g Kompot b/c 250ml</i>	<i>Jabłko 1szt</i>	<i>Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Paszтет 60g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g Salata 10g</i>	<i>Jogurt naturalny 1szt. (BIA)</i>

		<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) Szynka z kurczaka 50g (SOJ) Sałata 10g</p>		<p>Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, GLU) Ryż z musem jabłkowym 300g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g</p>	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)
	1 5 0 0 kcal	<p>Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z kurczaka 50g (SOJ) Sałata 10g</p>		<p>Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (SEL, GLU) Ryż z musem jabłkowym 300g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g</p>	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)

2024-06-06 czwartek	W E G E T A R I A N S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Dżem 50g Jabłko 150g		Botwinka 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) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)
	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL, BIA) Udko z kurczaka pieczone 150g Ziemniaki 200g Sałata zielona ze śmietaną 150g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta rybna z jajkiem 60g (RYB, JAJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Budyń z musem truskawkowym 200ml (BIA)
	W Z B O G A C O	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ)	Kiwi 1szt	Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (GKU, JAJ, SEL, BIA) Udko z kurczaka pieczone 180g Ziemniaki 250g Sałata zielona ze śmietaną 150g (BIA) Kompot 250ml	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta rybna z jajkiem 60g (RYB, JAJ) Ogórek zielony 30g	Budyń z musem truskawkowym 200ml (BIA)

N A	<p>Salata 10g</p> <p>Pomidor 30g</p>				Salata 10g	
L E K K O S T R A W N A	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU)</p> <p>Bułka pszenna 65g (GLU)</p> <p>Chleb 40g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Szynka gotowana 50g (SOJ)</p> <p>Salata 10g</p>		<p>Zupa koperkowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Udko z kurczaka gotowane 150g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowanych 150g</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>Ser biały 60g (BIA)</p> <p>Salata 10g</p>	<p>Budyń z musem truskawkowym 200ml (BIA)</p>
C U K R Z Y C O W A	<p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>Bułka grahamka 50g (GLU)</p> <p>Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Szynka gotowana 50g (SOJ)</p> <p>Salata 10g</p> <p>Pomidor 30g</p>	Kiwi 1 szt.	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL, BIA)</p> <p>Udko z kurczaka pieczone 150g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Salata zielona ze śmietaną 150g (BIA)</p> <p>Kompot b/c 250ml</p>	Banan 1 szt.	<p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>Bułka grahamka 50g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Pasta rybna z jajkiem 60g (RYB, JAJ)</p> <p>Ogórek zielony 30g</p> <p>Salata 10g</p>	<p>Budyń z musem truskawkowym b/c 200ml (BIA)</p>

		<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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g</p>		<p>Zupa ryżowa 350ml (SEL) Udko z kurczaka gotowane 150g Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g</p>	<p>Budyń z musem truskawkowym 200ml (BIA)</p>
	1 5 0 0 kcal	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g</p>		<p>Zupa koperkowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Udko z kurczaka gotowane 150g Ziemniaki 200g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g</p>	<p>Budyń z musem truskawkowym 200ml (BIA)</p>

2024-06-07 piątek	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Pierogi leniwe z masłem 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta rybna z jajkiem 60g (BIA, JAJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Budyń z musem truskawkowym 200ml (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) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Rzodkiewka 30g Sałata 10g		Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Ryba panierowana 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Szynka gotowana 30g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Galaretka owocowa 200g
	W Z B O G A C O	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA)	Kisiel owocowy 200g	Krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (GLU, SEL, BIA) Ryba panierowana 130g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g	Jogurt naturalny 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Szynka gotowana 30g (SOJ)	Galaretka owocowa 200g

N A	Rzodkiewka 30g Sałata 10g		Kompot 250ml		Pomidor 30g Sałata 10g	
L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy naturalny z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g		Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Schab gotowany 100g Sos jarzynowy 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Galaretka owocowa 200g
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Rzodkiewka 30g Sałata 10g	Kisiel owocowy b/cukru 200g	Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Ryba panierowana 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Szynka gotowana 30g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Galaretka owocowa b/c 200g

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

2024-06-08 sobota	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Rzodkiewka 30g Sałata 10g		Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Ryba panierowana 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Ser żółty 30g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Galaretka owocowa 200g
	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g		Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Gulasz po węgiersku 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Sałatka szwedzka 150g (GOR) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, BIA, SEL, GOR) Polędwica sopocka 20g (SOJ)	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ) + soczek owocowy
	W Z B O G A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA)	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 25g (SOJ)	Zupa grochowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, BIA) Gulasz po węgiersku 180g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU)	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, BIA, SEL, GOR)	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ) + soczek owocowy

C O N A	Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g		Sałatka szwedzka 150g (GOR) Kompot 250ml		Poledwica sopočka 20g (SOJ)		
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa 350ml (SEL) Gulasz drobiowy 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ) + soczek owocowy
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Poledwica Ani 25g (SOJ))	Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Gulasz po węgiersku 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Sałatka szwedzka 150g (GOR) Kompot b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, BIA, SEL, GOR) Poledwica sopočka 20g (SOJ)	Sok pomidorowy

		<p>539,5 kcal B 18.4 g T 29 g Wp 49.4 g F 5.2 g WW 5.1 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>102.5 kcal B 9.5 g T 2.3 g Wp 12.3 g F 0 g WW 1.3(wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>836.3 kcal B 41.7 g T 47.2 g Wp 55.4 g F 9.4 g WW 5.6 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>251,8 kcal B 13.4 g T 10 g Wp 25.4 g F 3.6 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)</p>	
	A Z S	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g</p>		<p>Zupa jarzynowa 350ml (SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Sałata 10g</p>	<p>Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ) + soczek owocowy</p>
	1 5 0 0 kcal	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 250ml (BIA, GLU) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g</p>		<p>Zupa jarzynowa 250ml (SEL) Gulasz drobiowy 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g</p>	<p>Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ) + soczek owocowy</p>

2024-06-09 niedziela	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 250ml (BIA, GLU) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g		Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Leczo z papryki i pomidorów z warzywami 150g Kasza jęczmienna 200g (GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ) + soczek owocowy
	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka selera i jabłka 150g (SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 20g (BIA) Połędwica wiśniowa 30g (SOJ) Sałata 10g Ogórek zielony 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g	Banan 1szt.	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka panierowany 130g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka z selera i jabłka 150g (SEL) Kompot 250ml	Mus owocowy 200ml	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 20g (BIA) Połędwica wiśniowa 30g (SOJ) Sałata 10g Ogórek zielony 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

		<i>Salata 10g</i>				
<i>L E K K O S T R A W N A</i>	<i>Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Salata 10g</i>		<i>Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos jarzynowy 100g (GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Cukinia duszona 150g Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Salata 10g</i>	<i>Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)</i>
<i>C U K R Z Y C O W A</i>	<i>Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (GLU, BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g Salata 10g</i>	<i>Banan niedojrzały 1szt</i>	<i>Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka panierowany 130g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z selera i jabłka 150g (SEL) Kompot b/c 250ml</i>	<i>Mus owocowy b/c 200ml</i>	<i>Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA) Polędwica wiśniowa 30g (SOJ) Ogórek zielony 30g Salata 10g</i>	<i>Jogurt naturalny 1szt. (BIA)</i>

		<p>430 kcal B 19.4 g T 16.6 g Wp 47.4 g F 4.9 g WW 4.8 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>93 kcal B 1.8 g T 0 g Wp 21.3 g F 0 g WW 2.1 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>757,2 kcal B 41.3 g T 18 g Wp 99.4 g F 11.9 g WW 8.8 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>253 kcal B 13.5 g T 10.1 g Wp 25.8 g F 3.8 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)</p>	
	A Z S	<p>Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (SOJ) Sałata</p>		<p>Zupa ziemniaczana 350ml (SEL, BIA) Pierś z kurczaka gotowana 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Cukinia duszona 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Połudwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. (BIA)</p>
	1 5 0 0 kcal	<p>Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g</p>		<p>Rosół z makaronem 250ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos jarzynowy 100g (GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Cukinia duszona 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Połudwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g</p>	<p>Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)</p>

2024-06-10 poniedziałek	W E G E T A R I A N S K A	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (SEL, BIA) Kotlet z pieczarek 100g (JAJ, GLU) Ziemniaki 200g Surówka z selera i jabłka 150g (SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Papryka 30g Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Gołąbki z mięsem i ryżem zawijane 150g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony 60g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Kisiel 200ml
	W Z B O G A C O	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ)	Serek waniliowy 1szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, BIA) Gołąbki z mięsem i ryżem zawijane 180g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony 60g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Kisiel 200ml

	N A	Papryka 30g Sałata 10g				Sałata 10g	
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Pączki gotowane 150g Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Kisiel 200ml
	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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Papryka 30g Sałata 10g	Kiwi 1szt.	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Gołąbki z mięsem i ryżem zawijane 150g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Paszтет pieczony 60g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Kisiel b/c 200ml

		<p>482.1 kcal B 29.5 g T 16.1 g Wp 52.9 g F 4.2 g WW 5.3 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>209 kcal B 7.2 g T 10 g Wp 21.8 g F 1.7 g WW 2.2 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>629,8 kcal B 36.8 g T 15.7 g Wp 79.6 g F 13.4 g WW 6.8 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>366.4 kcal B 18.7 g T 20.7 g Wp 25.1 g F 3.5 g WW 2.5 (wymienniki węglowodanowe)</p>	
	A Z S	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g</p>		<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Pączki gotowane 150g 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>	Kisiel 200ml
	1 5 0 0 kcal	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Papryka 30g Sałata 10g</p>		<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (GLU, SEL, BIA) Pączki gotowane 150g Sos koperkowy 100g (BIA GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g 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>	Kisiel 200ml

2024-06-11 wtorek	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Serek topiony 50g (BIA) Papryka 30g Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Gołąbki z ryżem i pieczarkami zawijane 150g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajko 1szt. (JAJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Kisiel 200ml
	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Polędwica wiśniowa 30g (SOJ) Sałata 10g Pomidor 30g		Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Kluski na parze 250g (GLU, JAJ) Sos truskawkowy 100g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Banan 1szt
	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) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Polędwica wiśniowa 30g (SOJ)	Pomarańcza 1szt	Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, BIA) Kluski na parze 300g (GLU, JAJ) Sos truskawkowy 100g Kompot 250ml	Jogurt naturalny 1szt (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Banan 1szt

	N A	Salata 10g Pomidor 30g					
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Salata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (SEL, BIA) Makaron z serem 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Salata 10g	Banan 1szt
	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) Jajko gotowane 25g (JAJ) Polędwica wiśniowa 30g (SOJ) Salata 10g Pomidor 30g	Pomarańcza 1szt	Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Makaron pełnoziarnisty z serem 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1szt (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g Masło 10g Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Salata 10g	Banan niedojrzały 1szt

		<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) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g</p>		<p>Zupa ziemniaczana 350ml (SEL, BIA) Makaron z serem 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Sałata 10g</p>	Banan 1szt
	1 5 0 0 kcal	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g</p>		<p>Zupa ziemniaczana 250ml (SEL, BIA) Makaron z serem 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Sałata 10g</p>	Banan 1szt

2024-06-12 środa	W E G E T A R I A N S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Kluski na parze 250g (GLU, JAJ) Sos truskawkowy 100g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Banan 1szt
	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 topiony 50g (BIA) Papryka 30g Sałata 10g		Zupa szczawiowa z ryżem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Schab po sotygarsku w sosie 150g Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) jajko 25 g, baleron 30 g (JAJ, BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Budyń czekoladowy 200ml (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 topiony 50g (BIA) Papryka 30g Sałata 10g	Kiwi 1szt	Zupa szczawiowa z ryżem 400ml (GLU, JAJ, SEL) Schab po sotygarsku w sosie 180g Ziemniaki 250g Buraczki zasmażane 150g Kompot 250ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Baleron 30g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Budyń czekoladowy 200ml (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) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos jarzynowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)
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 topiony 50g (BIA) Papryka 30g Sałata 10g	Kiwi 1szt	Zupa szczawiowa z ryżem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Schab po sotygarsku w sosie 150g Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 150g Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Baleron 30g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Budyń czekoladowy b/c 200ml (BIA)
	430 kcal B 19.4 g T 16.6 g Wp 47.4 g F 4.9 g WW 4.8 (wymienniki węglowodanowe)	93 kcal B 1.8 g T 0 g Wp 21.3 g F 0 g WW 2.1 (wymienniki węglowodanowe)	757,2 kcal B 41.3 g T 18 g Wp 99.4 g F 11.9 g WW 8.8 (wymienniki węglowodanowe)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymienniki węglowodanowe)	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 Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) 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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Herbatniki 30g (GLU)
1 5 0 0 kc al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Papryka 30g Sałata 10g		Zupa ryżowa 250ml (SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos jarzynowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)
W E G E T A RI A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Papryka 30g Sałata 10g		Zupa szczawiowa z ryżem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet ziemniaczany w sosie pieczarkowym 100g (GLU, JAJ) Buraczki zasmażane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Ser żółty 30g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)

2024-06-13 czwartek	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 20g (BIA) Szynka konserwowa 30g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (SEL, GLU, BIA) Naleśniki z serem twarogowym 2 szt. (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta rybna 60g (RYB) Pomidor 30g Sałata 10g	Banan 1szt.
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 20g (BIA) Szynka konserwowa 30g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Galaretka owocowa 200g	Zupa kalafiorowa ziemniakami 400ml (SEL, GLU, BIA) Naleśniki z serem twarogowym 2 szt. (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta rybna 60g (RYB) Pomidor 30g Sałata 10g	Banan 1szt.
	L E K K O S T	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA)		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ)	Banan 1szt.

R A W N A	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. Jabłko pieczone 1szt.				Salata 10g	
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA) Szynka konserwowa 30g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Galaretka owocowa b/c 200g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (SEL, GLU, BIA) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta rybna 60g (RYB) Pomidor 30g Sałata 10g	Banan niedojrzały 1szt.
	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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL, GLU, BIA) Pączki gotowane 150g Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Banan 1szt.
	1 5 0 0 kc al	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek homogenizowany waniliowy 1szt. Jabłko 1szt.		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (SEL, GLU, BIA) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Banan 1szt.
	W E G E T A RI A Ń S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek homogenizowany waniliowy 1szt. Jabłko 1szt.		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (SEL, GLU, BIA) Naleśniki z serem twarogowym 2 szt. (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta rybna 60g (RYB) Pomidor 30g Sałata 10g	Banan 1szt.

2024-06-14 piątek	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (RYB, GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Jogurt owocowy 1szt (BIA)
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Jabłko 1szt	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 130g (RYB, GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml	Kiwi 1szt	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Jogurt owocowy 1szt (BIA)

L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1szt (BIA)
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Jabłko 1szt	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (RYB, GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot b/c 250ml	Kiwi 1szt	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	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)	287.7 kcal B 10.1 g T 14.4 g Wp 28.1 g F 3.8 g WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)	

				węglowodanowe)		
A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
1 5 0 0 kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1szt (BIA)

2024-06-15 sobota	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Delikatny sos chrzanowy 100g (BIA, GLU) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Jogurt owocowy 1szt (BIA)
	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Parówki drobiowe 2szt. (SOJ) Ketchup 20g Papryka 30g		Zupa zalewajka z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z młodą kapustą, mięsem i kiełbasą 300g (GLU, JAJ, SOJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, BIA, SEL, GOR) Połędwica sopocka 20g (SOJ) Sałata 10g	Banan 1 szt.
	W Z B O G A C O	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Parówki drobiowe 2szt. (SOJ)	Jabłko 1szt	Zupa zalewajka z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z młodą kapustą, mięsem i kiełbasą 350g (GLU, JAJ, SOJ) Kompot 250ml	Mus owocowy 200ml	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, BIA, SEL, GOR)	Banan 1 szt.

N A	Ketchup 20g Papryka 30g				Połędwica sopocka 20g (SOJ) Sałata 10g	
L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Sos śmietanowy z kurczakiem 150g (GLU, BIA) Makaron 200g (GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Banan 1 szt.
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Parówki drobiowe 2szt. (SOJ) Ketchup 20g Papryka 30g	Jabłko 1szt	Zupa zalewajka z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z młodą kapustą i kiełbasą 300g (GLU, JAJ, SOJ) Kompot b/c 250ml	Mus owocowy b/c 200ml	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, BIA, SEL, GOR) Połędwica sopocka 20g (SOJ) Sałata 10g	Banan niedojrzały 1 szt.

		<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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g</p>		<p>Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Pulpety drobiowe 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g</p>	Banan 1 szt.
	1 5 0 0 kcal	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Papryka 30g Sałata 10g</p>		<p>Zupa ziemniaczana 250ml (BIA, SEL) Sos śmietanowy z kurczakiem 150g (GLU, BIA) Makaron 200g (GLU, JAJ) Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g</p>	Banan 1 szt.

W	Herbata 250 ml		Zupa ziemniaczana		Herbata 250 ml	Banan 1 szt.
E	Bułka pszenna 50g (GLU)		350ml (BIA, SEL)		Bułka pszenna 50g	
G	Zupa mleczna z pł.		Makaron z młoda		(GLU)	
E	owsianymi 250ml (BIA,		kapustą i pieczarkami		Masło 10g (BIA)	
T	GLU)		300g (GLU, JAJ)		Salatka jarzynowa	
A	Masło 10g (BIA)		Kompot 250ml		100g (JAJ, BIA, SEL,	
RI	Ser żółty 50g (BIA)				GOR)	
A	Papryka 30g				Salata 10g	
Ń	Salata 10g					
S						
K						
A						

Jadłospis przygotowany przez Catering Meridian's