

Dzień		Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
2024-04-21 nie d z i e l a	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) szynka wieprzowa 30 g (SOJ) jajko got 25 g Pomidor 30g Sałata 10g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej z sosem vinegret 150g (BIA, JAJ, GOR) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) szynka wieprzowa 30 g (SOJ) jajko gotowane 25 g Pomidor 30g Sałata 10g	Kisiel owocowy 250g	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka panierowany 130g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej z sosem vinegret 150g (BIA, JAJ, GOR) Kompot 250ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	L E K K O	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU)		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany 100g Puree ziemniaczane		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA)	Jabłko pieczone 1 szt.

S T R A W N A	Masło 15g (BIA) szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		200g (BIA) Sos jarzynowy 100g (SEL) Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	
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) szynka wieprzowa 30 g (SOJ) jajko gotowane 25 g Pomidor 30g Sałata 10g	Kisiel owocowy b/c 250g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej z sosem vinegret 150g (BIA, JAJ, GOR) Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	540 kcal B 20,9 g T 31,2 g Wp 42,8 g F 4.1 g - błonnik WW 4.3 (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)	
A Z S	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Masło 15g (BIA)		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Filet drobiowy		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU)	Jabłko pieczone 1 szt.

		Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		gotowany 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Baton pszenny 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Rosół z makaronem 250ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Baton pszenny 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet z pieczarek 100g (BIA, GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Kompot 250ml Surówka z kapusty pekińskiej z sosem vinegret 150g (BIA, JAJ, GOR)		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
2 0 2	P O D	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU)		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA)		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU)	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

4 - 0 4 - 2 2	S T A W O W A	Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata		Łazanki z kapustą młodą mięsem i wędliną 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml		Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	
p o n i e d z i a t e k	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata	Galaretka owocowa 150g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, BIA) Łazanki z kapustą młodą mięsem i wędliną 350g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml	Mandarynka 2 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
2 0 2 4 - 0 2 -	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

2 6 n i e d z i e l a 2 0							
	C U K R Z	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU)	Banan 1 szt.	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Łazanki z kapustą młodą mięsem i 300g	Mandarynka 2 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (BIA) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

	Y C O W A	Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata		(GLU, JAJ, SEL) Kompot b/c 250ml		50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	
		469.7 kcal B 20.8 g T 18.9 g Wp 52.7 g F 4 g WW 5.4 (wymenniki węglowodanowe)	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymenniki węglowodanowe)	631.9 kcal B 39.2 g T 16.6 g Wp 65.4 g F 14.5 g WW 6.6 (wymenniki węglowodanowe)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g – błonnik WW 0 (wymenniki węglowodano we)	259.5 kcal B 15.5 g T 9.9 g Wp 25.8 g F 3.8 g WW 2.6 (wymenniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser biały 60g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Udka gotowane 150g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (GLU, SEL, BIA) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (GLU, SEL, BIA) Łazanki z kapustą młodą i pieczarkami 300g (JAJ, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g Pomidor 30g Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
2 0 2 4 - 0 4 - 2 3	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 25g (BIA) Szynka drobiowa 25g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g		Krupnik z kaszką jęczmienną 350ml (BIA, GLU, SEL) Stek wieprzowy z cebulką 100g Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Kisiel z jabłkiem 200ml
o r e k	W Z B O G A C O	Herbata 250 ml Zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA)	Budyń waniliowy 200g (BIA)	Krupnik z kaszką jęczmienną 400ml (BIA, GLU, SEL) Stek wieprzowy z cebulką 130g Ziemniaki 250g Buraczki zasmażane 150g	Gruszka 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Kisiel z jabłkiem 200ml

2023-10	NA	Szynka drobiowa 25g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g		Kompot 250ml		Sałata 10g	
	LEKKA	Herbata 250ml Zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Dżem 30g, jabłko 1 szt		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ) 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 konserwowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Kisiel z jabłkiem 200ml
	CUKUR	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 25g (BIA) Szynka drobiowa 25g (SOJ) Pomidor 30g	Budyń waniliowy b/cukru 200g (BIA)	Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (BIA, GLU, SEL) Stek wieprzowy z cebulką 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot b/c 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata	Kisiel b/c z jabłkiem 200ml

		<i>Salata</i>					
		<i>553.3 kcal</i> <i>B 27.1 g</i> <i>T 25.2 g</i> <i>Wp 53 g</i> <i>F 4.2 g</i> <i>WW 5.4</i>	<i>116.1 kcal</i> <i>B 2.5 g</i> <i>T 0.8 g</i> <i>Wp 23.3 g</i> <i>F 1.3 g – błonnik</i> <i>WW 2.3 (wymenniki węglowodanowe)</i>	<i>666 kcal</i> <i>B 31.2 g</i> <i>T 22 g</i> <i>Wp 65,8 g</i> <i>F 12.8 g</i> <i>WW 6.7</i>	<i>75 kcal</i> <i>B 0.6 g</i> <i>T 0.6 g</i> <i>Wp 15.2 g</i> <i>F 3 g - błonnik</i> <i>WW 1.5</i> <i>(wymenniki węglowodanowe)</i>	<i>407 kcal</i> <i>B 13.4 g</i> <i>T 24.9 g</i> <i>Wp 31.3 g</i> <i>F 5 g</i> <i>WW 3.2</i>	
	A Z S	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Ser biały 60g (BIA)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>Zupa ryżowa 350ml (GLU, SEL)</i> <i>Schab gotowany 100g</i> <i>Ziemiaki 200g,</i> <i>Marchew gotowana 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka konserwowa 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>	<i>Kisiel b/c z jabłkiem 200ml</i>
	1 5 0 0 k c al	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU)</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Ser biały 60g (BIA)</i> <i>Pomidor 30g</i> <i>Salata 10g</i>		<i>Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (BIA, GLU, SEL)</i> <i>Pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ)</i> <i>Sos koperkowy 100g (SEL, GLU, BIA)</i> <i>Ziemiaki 200g</i> <i>Marchewka gotowana 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka konserwowa 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i> <i>Ogórek zielony 10g</i>	<i>Kisiel z jabłkiem 200ml</i>
	W	<i>Herbata 250 ml</i>		<i>Krupnik z kaszą</i>		<i>Herbata 250 ml</i>	<i>Kisiel z jabłkiem 200ml</i>

ś r o d a	E G E T E R I A Ń S K A	Zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g Pomidor 30g Sałata 10g		jęczmienną 350ml (BIA, GLU, SEL) Kotlety z jajka 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 150g Kompot 250ml		Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek wiejski 150g (BIA)	
	2 0 2 4 - 0 4 - 2 4 ś	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony 70g (SOJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g		Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (GLU, BIA, SEL) Naleśniki z jabłkami na ciepło 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g sałata zielona 10 g	Serek Bieluch 1 szt. (BIA)
	W Z B O G A C	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA)	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 25g (SOJ)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (GLU, BIA, SEL) Naleśniki z jabłkami na ciepło 350g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml	Banan 1szt	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA)	Serek Bieluch 1 szt. (BIA)

O N A	Pasztet pieczony 70g (SOJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g				Pomidor 30g sałata zielona 10 g	
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL, GLU) Makaron z serem 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) sałata zielona 10 g
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasztet pieczony 70g (SOJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 25g (SOJ)	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Makaron pełnoziarnisty z serem 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot b/c 250ml	Banan 1szt	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g sałata zielona 10 g	Serek Bieluch 1 szt. (BIA)
	450 kcal B 24.6 g T 14.6 g Wp 53.9 g	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g	697.1 kcal B 40.3 g T 14.6 g Wp 88.3 g	102.5 kcal B 9.5 g T 2.3 g Wp 12.3 g	482.3 kcal B 19.5 g T 30.3 g Wp 31.9 g	

		<i>F 4.4 g WW 5.5(wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>F 19.3 g WW 8.9(wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>F 0 g WW 1.3(wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>F 4.6 g WW 3.3(wymienniki węglowodanowe)</i>	
	<i>A Z S</i>	<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g</i>		<i>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem 300g Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) sałata zielona 10 g</i>	<i>Serek Bieluch 1 szt. (BIA)</i>
	<i>1 5 0 0 k c al</i>	<i>Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g</i>		<i>Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (BIA, SEL, GLU) Makaron z serem 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Pomidor 30g</i>	<i>Serek Bieluch 1 szt. (BIA)</i>
	<i>W E G E T A R I</i>	<i>Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek topiony 50g Ogórek kiszony 30g</i>		<i>Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (BIA, SEL, GLU) Naleśniki z jabłkami na ciepło 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Pomidor 30g</i>	<i>Serek Bieluch 1 szt. (BIA)</i>

	A Ń S K A	Salata 10g					
2 0 2 4 - 0 4 - 2 5 c z w a r t e k	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł.czekoladowymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g		Zupa serowa z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Gulasz po węgiersku 150g (BIA, GLU, SEL) ryż 200g Surówka z ogórka kiszzonego 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (BIA) Pomidor 50g Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z oł.czekoladowe 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Kiwi 1szt.	Zupa serowa z grzankami 400ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Gulasz po węgiersku 150g (BIA, GLU, SEL) ryż 200g Surówka z ogórka kiszzonego 150g Kompot 250ml	Serek Danio 1szt (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (BIA) Pomidor 50g Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
		Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł.		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

L E K K O S T R A W N A	<p>czekoladowymi 300ml (BIA)</p> <p>Bułka pszenna 65g (GLU)</p> <p>Chleb 40g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ)</p> <p>Salata 10g</p>		<p>(BIA, GLU, SEL, JAJ)</p> <p>Gulasz drobiowy 150g (BIA, GLU, SEL)</p> <p>ryż 200g</p> <p>Buraki gotowane 150g</p> <p>Kompot 250ml</p>		<p>80g (GLU)</p> <p>Chleb 40g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Twarożek 60g (BIA)</p> <p>Salata 10g</p>	
C U K R Z Y C O W A	<p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>Zupa mleczna z pł.czekoladowymi 250ml (BIA)</p> <p>Bułka grahamka 50g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ)</p> <p>Ogórek zielony 30g</p> <p>Salata 10g</p>	Kiwi 1szt.	<p>Zupa serowa z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ)</p> <p>Gulasz po węgiersku 150g (BIA, GLU, SEL)</p> <p>ryż 200g</p> <p>Surówka z ogórka kiszzonego 150g</p> <p>Kompot b/c 250ml</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt (BIA)</p>	<p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>Bułka grahamka 50g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 60g (BIA)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Salata 10g</p>	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	<p>534,3 kcal</p> <p>B 17.6 g</p> <p>T 28.5 g</p> <p>Wp 49.8 g</p> <p>F 5.8 g</p> <p>WW 5 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>181,5 kcal</p> <p>B 4.5 g</p> <p>T 1.5 g</p> <p>Wp 35.7 g</p> <p>F 3.8 g</p> <p>WW 3.6 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>557,9 kcal</p> <p>B 31.6 g</p> <p>T 9.8 g</p> <p>Wp 78.6 g</p> <p>F 12.4 g</p> <p>WW 8 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>75 kcal</p> <p>B 0.6 g</p> <p>T 0.6 g</p> <p>Wp 15.2 g</p> <p>F 3 g - błonnik</p> <p>WW 1.5 (wymienniki węglowodanow)</p>	<p>287.7 kcal</p> <p>B 10.1 g</p> <p>T 14.4 g</p> <p>Wp 28.1 g</p> <p>F 3.8 g</p> <p>WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)</p>	

				e)		
A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) kurczak gotowany 150g (BIA, GLU, SEL) ryż 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł.czekoladowymi 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Gulasz drobiowy 150g (BIA, GLU, SEL) ryż 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (BIA) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
W E G E T A R I A N S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł.czekoladowymi 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g		Zupa serowa z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) leczo z papryki i pieczarek 200 g (GLU) ryż 200 g (BIA) Surówka z ogórka kiszzonego 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Dżem 80g ,jabłko 200 g	Jogurt owocowy 1 szt.

2 0 2 4 - 0 4 - 2 6 p i q t e k	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL, BIA) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ, RYB) 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, GLU) Pomidor 30g Sałata 10g	Mus owocowy 1szt + Herbatniki 30g (GLU)
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Kisiel owocowy 250g	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, BIA) Ryba panierowana 130g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g Kompot 250ml	Pomarańcza 1szt	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Mus owocowy 1szt + Herbatniki 30g (GLU)
	L E K K O S T R A W N	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata zielona 10g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka 100g Ziemniaki 200g Sos jarzynowy 150g (SEL) Cukinia duszona 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	Mus owocowy 1szt + Herbatniki 30g (GLU)

	A						
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Kisiel owocowy b/c 250g	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL, BIA) Ryba panierowana 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g Kompot b/c 250ml	Pomarańcza 1szt	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Mus owocowy b/c 1szt + jabłko 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 węglowodano we)	287.7 kcal B 10.1 g T 14.4 g Wp 28.1 g F 3.8 g WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL, BIA) Pierś z kurczaka 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	1	Herbata 250 ml		Zupa grysikowa 350ml		Herbata 250 ml	Mus owocowy 1szt +

	5 0 0 k c al	Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g		(GLU, SEL) Pierś z kurczaka 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Sos jarzynowy 150g (SEL) Kompot 250ml		Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g	Herbatniki 30g (GLU)
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Mus owocowy 1szt + Herbatniki 30g (GLU)
2 0 2 4 - 0 4 - 2 7	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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (GLU, SEL, BIA) Schab pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g kapusta czerwona 150g		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Polędwica wiśniowa 20g (SOJ)	Soczek owocowy 1szt, herbatniki 30 g

s o b o t a				Kompot 250ml		Ogórek zielony 30g	
	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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Jogurt naturalny 150g (BIA)	Zupa ogórkowa z ryżem 400ml (GLU, SEL, BIA) Schab pieczony 130g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 220g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Polędwica wiśniowa 20g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Soczek owocowy 1szt, herbatniki 30 g
	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 gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 30g Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Schab gotowany 100g Sos jasny 100g (SEL) Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Soczek owocowy 1szt, herbatniki 30 g
	C U K	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g	Jogurt naturalny 150g (BIA)	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (GLU, SEL, BIA) Schab pieczony 100g	Gruszka 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA)	Sok pomidorowy 1szt

R Z Y C O W A	(GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g		Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 50g Kompot b/c 250ml		Sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Połudwica wiśniowa 20g (SOJ) Ogórek zielony 30g	
	539,5 kcal B 18.4 g T 29 g Wp 49.4 g F 5.2 g WW 5.1 (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)	836.3 kcal B 41.7 g T 47.2 g Wp 55.4 g F 9.4 g WW 5.6 (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)	251,8 kcal B 13.4 g T 10 g Wp 25.4 g F 3.6 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) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Połudwica wiśniowa 50g (SOJ)	Soczek owocowy 1szt, herbatniki 30 g
1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Schab gotowany 100g Sos jasny 100g (SEL) Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Połudwica wiśniowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Soczek owocowy 1szt, herbatniki 30 g

	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g		Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (GLU, SEL, BIA) Kotlet z pieczarek 100g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Serek kanapkowy 25g (BIA) Ogórek zielony 30g	Soczek owocowy 1szt, herbatniki 30 g
2 0 2 4 - 0 4 - 2 8 n	P O D S T A 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) Pączki pieczone 150g Ziemniaki 200g sałata zielona ze śmietaną 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta rybna 60g (RYB) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Budyń z musem truskawkowym 200g (BIA)
i e d z i e l a	W Z B O G A C O N	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	Galaretka owocowa 150g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Pączki pieczone 180g Ziemniaki 250g sałata zielona ze śmietaną 150g Kompot 250ml	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta rybna 80g (RYB) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Budyń z musem truskawkowym 200g (BIA)

2023-01-2	A	Salata 10g					
	L E K K O S T R A W N 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) Pączki gotowane 150g Ziemniaki 200g Sos jarzynowy 100g (SEL) Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser twarogowy 60g (BIA) Pomidor b/s 30g Sałata 10g	Budyń z musem truskawkowym 200g (BIA)
	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	Pomarańcza 1szt	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Pączki pieczone 150g Ziemniaki 200g sałata ze śmietana kapusty 150g Kompot b/c 250ml	Banan 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta rybna 60g (RYB) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Budyń z musem truskawkowym b/c 200g (BIA)
		430 kcal B 19.4 g T 16.6 g	93 kcal B 1.8 g T 0 g	757,2 kcal B 41.3 g T 18 g	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g	253 kcal B 13.5 g T 10.1 g	

		Wp 47.4 g F 4.9 g WW 4.8 (wymienniki węglowodanowe)	Wp 21.3 g F 0 g WW 2.1 (wymienniki węglowodanowe)	Wp 99.4 g F 11.9 g WW 8.8 (wymienniki węglowodanowe)	Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymienniki węglowodanowe)	Wp 25.8 g F 3.8 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Pączki gotowane 150g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ)	Budyń z musem truskawkowym b/c 200g (BIA)
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g		Rosół z makaronem 250ml (GLU, JAJ, SEL) Pączki gotowane 150g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g Sałata 10g	Budyń z musem truskawkowym 200g (BIA)
	W E G E T A R I	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Baton pszenny 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet z sera żółtego 100g (JAJ, GLU, BIA) Ziemniaki 200g sałata zielona ze śmietaną 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Budyń z musem truskawkowym 200g (BIA)

	A Ń S K A						
2 0 2 4 - 0 4 - 2 9 p o n i e d z i a ł e k	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) Jajko 25g (JAJ) Połudwica Ani 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g		Barszcz biały z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) gołąbki z ryżu i mięsa 150g (BIA, GLU, SEL) ziemniaki 200g (GLU) sos pomidorowy 100 g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Dżem 50g	banan 1szt.
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajko 25g (JA) Połudwica Ani 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Kiwi 1szt	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, BIA) gołąbki z ryżu i mięsa 180g (GLU, SEL, BIA) ziemniaki 200g (GLU) sos pomidorowy 100 g Kompot 250ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Dżem 50g	Banan 1 szt.
	L	Herbata 250 ml		Zupa ziemniaczana		Herbata 250 ml	Gruszka pieczona 1

<p>E K K O S T R A W N A</p>	<p>Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g</p>		<p>350ml (BIA, SEL) risotto mięsno jarzynowe 300 g (GLU, SEL, BIA) sos śmietanowy 100 g Kompot 250ml</p>		<p>Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 50g Sałata 10g</p>	<p>banan 2 szt</p>
<p>C U K R Z Y C O W A</p>	<p>Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajko 25g (JAJ) Połędwica Ani 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g</p>	<p>Kiwi 1 szt.</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) gotówki z ryżu i mięsa 150g (GLU, SEL, BIA) ziemniaki 200g (GLU) sos pomidorowy 100 g Kompot b/c 250ml</p>	<p>Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)</p>	<p>Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Dżem 50g</p>	<p>Banan 1 szt.</p>
	<p>482.1 kcal B 29.5 g T 16.1 g Wp 52.9 g F 4.2 g WW 5.3 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>209 kcal B 7.2 g T 10 g Wp 21.8 g F 1.7 g WW 2.2 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>629,8 kcal B 36.8 g T 15.7 g Wp 79.6 g F 13.4 g WW 6.8 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymenniki węglowodano</p>	<p>366.4 kcal B 18.7 g T 20.7 g Wp 25.1 g F 3.5 g WW 2.5 (wymenniki węglowodanowe)</p>	

				we)			
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g (GLU) Marchew duszona 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 50g Sałata 10g	Banan 1szt.
	1 5 0 0 k c a l	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) risotto mięsno jarzynowe 300 g (GLU, SEL, BIA) sos śmieetanowy 100 g (GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 50g Sałata 10g	banan1 szt.
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny z koperkiem 60g (BIA) Ogórek 30g		Barszcz biały z ziemniakami b/wędliny 350ml (GLU, SEL, BIA) gotówki z ryżu i pieczarek 150 g (GLU, JAJ, BIA)ziemniaki 200 g,sos pomidorowy 100 g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g 1szt (BIA)	banan 1 szt.

2 0 2 4 - 0 4 - 3 0 w t o r e k	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa solferino z ziemniakami 350ml (BIA, SEL) Makaron ze szpinakiem i mięsem w sosie śmietanowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Jabłko 1 szt.
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Sałata owocowa 200g	Zupa solferino z ziemniakami 350ml (BIA, SEL) Makaron ze szpinakiem i mięsem w sosie śmietanowym 350g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml	Serek waniliowy 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Jabłko 1szt.
	L E K O S	Herbata 250 ml Zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA)		Zupa solferino z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z mięsem i jarzynami 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ)	Jabłko pieczone 1szt.

T R A W N A	Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g				Sałata 10g	
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Sałatka owocowa 200g	Zupa solferino z ziemniakami 350ml (BIA, SEL) Makaron ze szpinakiem i mięsem w sosie śmietanowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g Masło 10g Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Jabłko 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 węglowodano we)	358.3 kcal B 8.8 g T 23.8 g Wp 26 g F 3.9 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)	
A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ)		Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z mięsem i jarzynami 300g (GLU, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ)	Jabłko pieczone 1szt.

		<i>Salata 10g</i>				<i>Salata 10g</i>	
	1500 kcal	<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Salata 10g</i>		<i>Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z mięsem i jarzynami 300g (JAJ, GLU, SEL) Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g</i>	<i>Jabłko 1 szt.</i>
	WEGTA RIA	<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g</i>		<i>Zupa solferino z ziemniakami 350ml (BIA, SEL) Makaron ze szpinakiem w sosie śmietanowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g Ogórek zielony 30g</i>	<i>Jabłko 1 szt.</i>
2024-0	POSDA	<i>Herbata 250 ml Zupa mleczna z pl jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU)</i>		<i>Zupa kalafiorowa z zacierką 350ml (BIA, GLU, SEL) Karczek duszony 150g Sos pieczeniowy 100g (SEL)</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana</i>	<i>Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)</i>

5 - 0 1 ś r o d a	W A	Masło 15g (BIA) jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (BIA,		Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 150g Kompot 250ml		50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	
	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) jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (BIA,)	Banan 1szt	Zupa kalafiorowa z zacierką 400ml (BIA, GLU, SEL) Karczek duszony 180g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 150g Kompot 250ml	Herbatniki 30g (GLU)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa grysikowa 350ml (BIA, SEL) Schab gotowany 150g Sos biały 100g (SEL) Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	C U	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pł.	Banan 1szt	Zupa kalafiorowa z zacierką 350ml (BIA,	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

K R Z Y C O W A	<p>jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU)</p> <p>Bułka grahamka 50g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Pasta rybno- twarogowa (BIA, RYB)</p> <p>Ogórek kiszony 30g</p> <p>Sałata</p>		<p>GLU, SEL)</p> <p>Karczek duszony 150g</p> <p>Sos pieczeniowy 100g (SEL)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z białej kapusty 150g</p> <p>Kompot b/c 250ml</p>		<p>50g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Szynka gotowana 50g (SOJ)</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Sałata 10g</p>	
A Z S	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Szynka drobiowa 50g (SOJ)</p> <p>Sałata 10g</p>		<p>Zupa ryżowa 350ml (SEL)</p> <p>Schab gotowany 100g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowanych 150g</p> <p>Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Szynka gotowana 50g (SOJ)</p> <p>Sałata 10g</p>	<p>Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)</p>
1 5 O O k c al	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Szynka drobiowa 50g (SOJ)</p> <p>Sałata 10g</p>		<p>Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL)</p> <p>Schab gotowany 100g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sos biały 100g (SEL)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowanych 150g</p> <p>Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Szynka gotowana 50g (SOJ)</p> <p>Sałata 10g</p>	<p>Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)</p>
W E G E T A R I A	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (BIA)</p>		<p>Zupa kalafiorowa z zacierką 350ml (BIA, GLU, SEL)</p> <p>naleśniki z dżemem 2 szt (GLU, SEL)</p> <p>Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>ser żółty 50 g</p> <p>sałata zielona 10 g</p> <p>pomidor 30 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)</p>

	Ń S K A	Salata 10g					
2 0 2 4 - 0 5 - 0	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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g		Zupa grochówka z ziemniakami 350ml (SEL, GLU, BIA) Racuchy z jabłkiem 2szt. (GLU, BIA, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka makaronowa z wędliną 100g (SOJ, BIA, GLU, JAJ, GOR) Sałata 10g	Serek homogenizowany 1szt (BIA)
2 c z w a r t e k	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) Szynka drobiowa 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Budyń czekoladowy 200g (BIA)	Zupa grochówka z ziemniakami 400ml (SEL, GLU, BIA) Racuchy z jabłkiem 3szt. (GLU, BIA, JAJ) Kompot 250ml	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka makaronowa z wędliną 100g (SOJ, BIA, GLU, JAJ, GOR) Sałata 10g	Serek homogenizowany 1szt (BIA)
	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) Szynka drobiowa 50g (SOJ)		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL, BIA) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (BIA)	Serek homogenizowany 1szt (BIA)

	R A W N A	Salata 10g				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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Budyń czekoladowy b/c 200g (BIA)	Zupa grochówka z ziemniakami 350ml (SEL, GLU, BIA) Ryż z jabłkiem i cynamonem (b/c) 300g Kompot b/c 250ml	Banan 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50 (SOJ) Pomidor 30g Salata 10g	Serek homogenizowany 1szt (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 węglowodanow e)	287.7 kcal B 10.1 g T 14.4 g Wp 28.1 g F 3.8 g WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Salata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL, BIA) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (BIA) Salata 10g	Serek homogenizowany 1szt (BIA)
	1 5 0	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszka manną 250ml (BIA, GLU)		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (SEL, BIA)		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU)	Serek homogenizowany 1szt (BIA)

	O k c al	Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Ryż z jabłkiem cynamonem 300g (BIA) Kompot 250ml		Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (BIA) Sałata 10g	
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 50g (BIA) Ogórek zielony 30g		Zupa grochówka z ziemniakami 350ml (SEL, GLU, BIA) Racuchy z jabłkiem 2szt (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Sałata 10g	Serek homogenizowany 1szt (BIA)
2 0 2 4 - 0 5 - 0 3 p i q	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) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g		Zupa grysikowa 350ml (BIA, GLU, SEL) kotlet z ryby 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g (SEL, GLU) surówka z kap pekińskiej 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta jajeczna 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Kisiel z jabłkiem 200g

t e k	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 25g (BIA)	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL) kotlet z ryby 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 250g surówka z kap pekińskiej 150g Kompot 250ml	Kiwi 1szt	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta jajeczna 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Kisiel z jabłkiem 200g
	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) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, JAJ, SEL) pierś gotowana 100g Sos koperkowy 50g (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 Pomidor b/s 30g	Kisiel z jabłkiem 200g
	C U K R Z Y C O	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 25g (BIA)	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) kotlet z ryby 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g surówka z kap pekińskiej 150g	Kiwi 1szt	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta jajeczna 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g	Kisiel z jabłkiem b/c 200g

	W A			Kompot b/c 250ml			
		450 kcal B 24.6 g T 14.6 g Wp 53.9 g F 4.4 g WW 5.5(wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	697.1 kcal B 40.3 g T 14.6 g Wp 88.3 g F 19.3 g WW 8.9(wymienniki węglowodanowe)	102.5 kcal B 9.5 g T 2.3 g Wp 12.3 g F 0 g WW 1.3(wymienniki węglowodanowe)	482.3 kcal B 19.5 g T 30.3 g Wp 31.9 g F 4.6 g WW 3.3(wymienniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa makaronowa 350ml (GLU, JAJ, SEL) pierś gotowana 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g Sałata 10g	Banan 1 szt.
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) pierś gotowana 100g Ziemniaki 200g Sos koperkowy 50g (SEL, BIA, GLU) Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g Pomidor 30g	Banan 1 szt.
	W E G	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA)		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) kotlet z ryby 100g		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU)	Kisiel z jabłkiem 200g

	E T A R I A Ń S K A	Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g		(GLU, SEL) Ziemniaki 200g surówka z kap pekińskiej 150g Kompot 250ml		Masło 10g (BIA) Pasta jajeczna 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g	
2 0 2 4 - 0 5 - 0 4 s	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g		Kapuśniak z białej kapusty 350ml (BIA, GLU, SEL) makaron z truskawkami 300 g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Babka piaskowa 50g (GLU, JAJ, BIA)
o b o t a	W Z B O G A C O N A	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 Sałata	Gruszka 1 szt.	Kapuśniak z białej kapusty 400ml (BIA, GLU, SEL) makaron z truskawkami 350 g Kompot 250ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Babka piaskowa 50g (GLU, JAJ, BIA)

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) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Pulpety mielone 100g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Buraczki duszone 200g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g	Babka piaskowa 50g (GLU, JAJ, BIA)
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) Baleron 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Gruszka 1 szt.	Kapuśniak z białej kapusty 350ml (BIA, GLU, SEL) makaron z truskawkami 350 g b/cukru Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g Sałata	Jabłko 1 szt.
A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Pulpety mielone 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Buraczki duszone 200g		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 80g (BIA) Sałata 10g	Babka piaskowa 50g (GLU, JAJ, BIA)

				Kompot 250ml			
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 250ml (SEL) Pulpety mielone 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Sos pietruszkowy 100g (SEL) Buraczki duszone 200g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 60g (BIA) Sałata 10g	Babka piaskowa 50g (GLU, JAJ, BIA)
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajecznicą z cebulką 100g (JAJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g		Kapuśniak z białej kapusy 350ml (BIA, GLU, SEL) makaron z truskawkami 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Babka piaskowa 50g (GLU, JAJ, BIA)

Jadłospis przygotowany przez Catering Meridian's