

Dzień		Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
2025-09-21 niedziela	P	Herbata 250 ml		Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL)		Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	O	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300 ml (BIA)		Schab pieczony 100g		Bułka grahamka 80g (GLU)	
	S	Baton pszenny 80g (GLU)		Sos pieczeniowy 100g (SEL)		Chleb 40g (GLU)	
	T	Chleb 40g (GLU)		Ziemniaki 200g		Masło 15g (BIA)	
	A	Masło 15g (BIA)		Surówka Ciesław 150g (JAJ, GOR)		Ser topiony 50g (BIA)	
	W	Polędwica sopocka 25g (SOJ)		Kompot 250ml		Pomidor 30g	
	O	Jajko gotowane ½ szt. (JAJ)					
	W	Ogórek kiszony 30g					
	A						
2025-09-22 poniedziałek	W	Herbata 250 ml	Kisiel owocowy 200ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL)	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	Z	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300 ml (BIA)		Schab pieczony 130g		Bułka grahamka 80g (GLU)	
	B	Baton pszenny 80g (GLU)		Sos pieczeniowy 100g (SEL)		Chleb 60g (GLU)	
	O	Chleb 60g (GLU)		Ziemniaki 250g		Masło 15g (BIA)	
	A	Masło 15g (BIA)		Surówka Ciesław 150g (JAJ, GOR)		Ser topiony 50g (BIA)	
	C	Polędwica sopocka 25g (SOJ)		Kompot 250ml		Pomidor 30g	
	O	Jajko gotowane ½ szt. (JAJ)					
	N	Ogórek kiszony 30g					
	A						
2025-09-23 wtorek	L	Herbata 250 ml		Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL)		Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	E	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300 ml (BIA)		Schab gotowany 100g		Bułka grahamka 80g (GLU)	
	K	Baton pszenny 80g (GLU)		Sos pietruszkowy 100g (SEL, GLU, BIA)		Chleb 40g (GLU)	
	O	Chleb 40g (GLU)		Ziemniaki 200g		Masło 10g (BIA)	
	S	Masło 15g (BIA)		Marchewka gotowana		Szynka drobiowa 50g (SOJ)	
	T						

	R A W N A	Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		150g Kompot 250ml		Sałata 10g	
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 25g (SOJ) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Ogórek kiszony 30g	Kisiel owocowy b/c 200ml	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Schab pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Surówka Colesław 150g (JAJ, GOR) Kompot b/c 250ml	Banan niedojrzały 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
		540 kcal B 20,9 g T 31,2 g Wp 42,8 g F 4.1 g - błonnik WW 4.3 (wymenniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymenniki węglowodanowe)	714.1 kcal B 47.7 g T 15.7 g Wp 88.3 g F 12.8 g - błonnik WW 8.8 (wymennik węglowodanowy)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymenniki węglowodanowe)	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) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Schab gotowany 150g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

		Herbata 250 ml Baton pszenney 50g (GLU) 1 Zupa mleczna z płatkami 5 kukurydzianymi 250 ml 0 (BIA) 0 Masło 10g (BIA) k Polędwica sopocka 50g c (SOJ) al Sałata 10g		Rosół z makaronem 250ml (GLU, SEL) Schab gotowany 150g Sos pietruszkowy 100g (SEL, GLU, BIA) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Baton pszenney 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 ml (BIA) Masło 10g (BIA) Serek homogenizowany owocowy 1szt. (JAJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet jajeczny 100g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100g (SEL, GLU, BIA) Ziemniaki 200g Surówka Ciesław 150g (JAJ, GOR) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
2 0 2 5 - 0 9	P O D S T A W	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300 ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA)		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron spaghetti z mięsem mielonym 300g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB)	Jabłko 1 szt.

- 2 2 p o n i e d z i a ł e k	O W A	Szynka wieprzowa 25g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Papryka 30g		(GLU, SEL) Kompot 250ml		Ogórek zielony 30g	
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 25g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Papryka 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Makaron spaghetti z mięsem mielonym 350g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot 250ml	Pomarańcza 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g	Jabłko 1 szt.
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300 ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno – warzywnym 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	C	Herbata b/c 250 ml	Budyń waniliowy b/c	Zupa ogórkowa z	Pomarańcza	Herbata b/c 250 ml	Jabłko 1 szt.

	U K R Z Y C O W A	<i>Butka grahamka 50g (GLU)</i> <i>Zupa mleczna z pł. owsianymi 250 ml (BIA, GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka wieprzowa 25g (SOJ)</i> <i>Ser żółty 25g (BIA)</i> <i>Papryka 30g</i>	200ml (BIA)	<i>ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)</i> <i>Makaron spaghetti z mięsem mielonym 300g (GLU, JAJ)</i> <i>Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL)</i> <i>Kompot b/c 250ml</i>	1szt.	<i>Butka grahamka 50g (BIA)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB)</i> <i>Ogórek zielony 30g</i>	
		<i>469.7 kcal</i> <i>B 20.8 g</i> <i>T 18.9 g</i> <i>Wp 52.7 g</i> <i>F 4 g</i> <i>WW 5.4 (wymenniki węglowodanowe)</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>631.9 kcal</i> <i>B 39.2 g</i> <i>T 16.6 g</i> <i>Wp 65.4 g</i> <i>F 14.5 g</i> <i>WW 6.6 (wymenniki węglowodanowe)</i>	<i>91 kcal</i> <i>B 6.7 g</i> <i>T 2.8 g</i> <i>Wp 0 g</i> <i>F 0 g – błonnik</i> <i>WW 0 (wymenniki węglowodanowe)</i>	<i>259.5 kcal</i> <i>B 15.5 g</i> <i>T 9.9 g</i> <i>Wp 25.8 g</i> <i>F 3.8 g</i> <i>WW 2.6 (wymenniki węglowodanowe)</i>	
	A Z S	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Butka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)</i> <i>Pierś z kurczaka gotowana 100g</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Bukiet jarzyn gotowanych 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Butka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka gotowana 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>	<i>Jabłko 1 szt.</i>
1		<i>Herbata 250 ml</i>		<i>Zupa koperkowa z</i>		<i>Herbata 250 ml</i>	<i>Jabłko 1 szt.</i>

	5 O O k c al	<i>Butka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Zupa mleczna z pł. owsianymi 250 ml (BIA, GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL)</i> <i>Makaron z sosem mięсно – warzywnym 300g (GLU, JAJ, SEL)</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Butka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka gotowana 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>	
	W E G E T A R I A Ń S K A	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Butka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Zupa mleczna z pł. owsianymi 250 ml (BIA, GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Ser żółty 50g (BIA)</i> <i>Papryka 30g</i>		<i>Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)</i> <i>Makaron z sosem pieczarkowym i jarzynami 300g (GLU, JAJ, SEL, BIA)</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Butka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB)</i> <i>Ogórek zielony 30g</i>	<i>Jabłko 1 szt.</i>
2 0 2 5 - 0 9 - 2 3 w	P O D S T A W A	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, JAJ, GLU)</i> <i>Butka pszenna 65g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Mielonka tyrolska 50g (SOJ)</i> <i>Pomidor 30g</i>		<i>Zupa serowa z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL)</i> <i>Kotlet mielony drobiowy z jarzynami 100g (GLU, JAJ, SEL)</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Surówka z buraczków i jabłka 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Butka grahamka 80g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (BIA)</i> <i>Ogórek zielony 30g</i>	<i>Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)</i>

t o r e k	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, JAJ, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Pomidor 30g	Śliwki 2szt.	Zupa serowa z grzankami 400ml (BIA, GLU, SEL) Kotlet mielony drobiowy z jarzynami 130g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 250g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml	Kisiel owocowy 200ml	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (BIA) Ogórek zielony 30g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, JAJ, GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 250 ml (BIA, JAJ, GLU) Masło 10g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Pomidor 30g	Śliwki 2szt.	Zupa serowa z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Kotlet mielony drobiowy z jarzynami 100g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot b/c 250ml	Kisiel owocowy b/c 200ml	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (BIA) Ogórek zielony 30g	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. (BIA)

		553.3 kcal B 27.1 g T 25.2 g Wp 53 g F 4.2 g WW 5.4	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymenniki węglowodanowe)	666 kcal B 31.2 g T 22 g Wp 65,8 g F 12.8 g WW 6.7	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymenniki 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) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Pałeczki gotowane 2szt. Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. (BIA)
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 250 ml (BIA, JAJ, GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 250ml (BIA, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 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) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)

	W E G E T E R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 250 ml (BIA, JAJ, GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Pomidor 30g		Zupa serowa z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Kotlet ziemniaczano – warzywny 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (BIA) Ogórek zielony 30g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
2 0 2 5 - 0 9 - 2 4 ś r o d a	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g		Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Kluski na parze 3szt. (JAJ, GLU) Sos truskawkowy 100g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Pomidor 30g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)
	W Z B O G A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA)	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 30g (BIA)	Zupa grochowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Kluski na parze 4szt. (JAJ, GLU) Sos truskawkowy 100g	Nektarynka 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica Ani 50g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)

	C O N A	Pasztet drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g		Kompot 250ml		(SOJ) Pomidor 30g	
	L E K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)
	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) Pasztet drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 30g (BIA)	Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g Kompot b/c 250ml	Nektarynka 1szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Pomidor 30g	Budyń czekoladowy b/c 200ml (BIA)
		450 kcal B 24.6 g T 14.6 g Wp 53.9 g F 4.4 g	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik	697.1 kcal B 40.3 g T 14.6 g Wp 88.3 g F 19.3 g	102.5 kcal B 9.5 g T 2.3 g Wp 12.3 g F 0 g	482.3 kcal B 19.5 g T 30.3 g Wp 31.9 g F 4.6 g	

		WW 5.5(wymienniki węglowodanowe)	WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	WW 8.9(wymienniki węglowodanowe)	WW 1.3(wymienniki węglowodanowe)	WW 3.3(wymienniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL) Ryż z musem jabłkowym 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (BIA, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Pomidor 30g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)
	W E G E T A R I A N	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL) Kluski na parze 3szt. (JAJ, GLU) Sos truskawkowy 100g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Dżem 30g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)

	S K A						
2 0 2 5 - 0 9 - 2 5 c z w a r t e k	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) Jajecznica boczkiem 80g (JAJ) Pomidor 30g		Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Karczek pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Babka piaskowa 100g (GLU, JAJ)
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Jajecznica z boczkiem 80g (JAJ) Pomidor 30g	Kisiel owocowy 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Karczek pieczony 130g Sos pieczeniowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 250g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml	Banan 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Babka piaskowa 100g (GLU, JAJ)
	L E K K O	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA,		Zupa makaronowa 350ml (GLU, JAJ, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos ziołowy 100g (BIA,		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA)	Babka piaskowa 100g (GLU, JAJ)

	S T R A W N A	GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Jajecznica z boczkiem 80g (IAJ) Pomidor 30g	Kisiel owocowy b/c 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, IAJ, GLU, SEL) Karczek pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot b/c 250ml	Banan niedojrzały 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
		540 kcal B 20,9 g T 31,2 g Wp 42,8 g F 4.1 g - błonnik WW 4.3 (wymenniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymenniki węglowodanowe)	714.1 kcal B 47.7 g T 15.7 g Wp 88.3 g F 12.8 g - błonnik WW 8.8 (wymenniki węglowodanowy)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymenniki węglowodanowe)	313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymenniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ)	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

				150g Kompot 250ml		Salata 10g	
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa makaronowa 250ml (GLU, JAJ, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Babka piaskowa 100g (GLU, JAJ)
	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) Jajecznicza ze szczypiorkiem 80g (JAJ) Pomidor 30g		Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Kotlet z sera żółtego 100g (JAJ, GLU, BIA) Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Babka piaskowa 100g (GLU, JAJ)
2 0 2 5 -	P O D	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU)		Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ)		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA)	Jabłko 1szt..

09-26	S T A W A	Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g		Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszanej z marchewką 150g Kompot 250ml		Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	
piątek 20-25-05	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) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)	Krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (GLU, SEL, BIA) Ryba panierowana 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszanej z marchewką 150g Kompot 250ml	Pomarańcza 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Jabłko 1szt.
piątek 23-05	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 sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Schab gotowany 100g Sos jarzynowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g	Jabłko 1szt.
	C	Herbata b/c 250 ml	Budyń waniliowy b/c	Krupnik z kaszą	Pomarańcza	Herbata b/c 250 ml	Jabłko 1szt.

U K R Z Y C O W A	Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g	200ml (BIA)	jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g Kompot b/c 250ml	1szt.	Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	
	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) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g	Jabłko 1szt.
1 5 0	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA)		Krupnik z kaszą jęczmienną 250ml (GLU, SEL, BIA) Schab gotowany 100g Sos jarzynowy 150g		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy	Jabłko 1szt.

	O k c al	Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		(SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		60g (BIA) Sałata 10g	
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g		Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszanej z marchewką 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Jabłko 1szt.
2 0 2 5 - 0 9 - 2 7 s o b	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) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zalewajka 350ml (GLU, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa z grozkiem 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Szynka gotowana 20g (SOJ)	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)
		Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami	Chleb razowy 40g (GLU)	Zalewajka 400ml (GLU, SEL)	Śliwki 2szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)

o t a	W Z B O G A C O N A	kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Makaron z serem twarogowym 350g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		(GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa z groszkiem 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Szynka gotowana 20g (SOJ)	
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)
	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) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zalewajka 350ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot b/c 250ml	Śliwki 2szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa z groszkiem 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Szynka gotowana 20g (SOJ)	Wafle ryżowe 3 szt.

		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 koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Ryż z musem jabłkowym 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (GLU, BIA, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)
	W E G E T	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA)		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA)		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa z groszkiem 100g (BIA,	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)

	A R I A Ń S K A	Serek kanapkowy 60g (BIA) Pomidor 30g		Kompot 250ml		JAJ, SEL, GOR) Ser żółty 20g (BIA)	
2 0 2 5 - 0 9 - 2 8 n i e d z i e l a	P O D S T W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (BIA) Pomidor 30g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet drobiowy panierowany 100g (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 zielony 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (BIA) Pomidor 30g	Jabłko 1 szt.	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet drobiowy panierowany 130g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml	Pomarańcza 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)
	L E	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA,		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Pierś z kurczaka		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU)	Budyń waniliowy 200ml (BIA)

	K K O S T R A W N A	GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g		gotowana 100g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	
	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) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (BIA) Pomidor 30g	Jabłko 1 szt.	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet drobiowy panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot b/c 250ml	Pomarańcza 1szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Budyń waniliowy b/c 200ml (BIA)
		430 kcal B 19.4 g T 16.6 g Wp 47.4 g F 4.9 g WW 4.8 (wymenniki węglowodanowe)	93 kcal B 1.8 g T 0 g Wp 21.3 g F 0 g WW 2.1 (wymenniki węglowodanowe)	757,2 kcal B 41.3 g T 18 g Wp 99.4 g F 11.9 g WW 8.8 (wymenniki węglowodanowe)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymenniki węglowodanowe)	253 kcal B 13.5 g T 10.1 g Wp 25.8 g F 3.8 g WW 2.6 (wymenniki węglowodanowe)	
	A Z	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU)		Zupa ryżowa 350ml (SEL)		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g	Jabłko 1 szt.

	S	Masło 15g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g		Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		(GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Pomidor 30g		Rosół z makaronem 250ml (GLU, JAJ, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (BIA) Pomidor 30g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet warzywny 100g (JAJ, GLU, SEL) Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)
2 0 2 5	P	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU)		Kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL) Risotto z mięsem i		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU)	Banan 1 szt.

- 0 9 - 2 9 p o n i e d z i a ł e k	O D S T A W A	Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 25g (SOJ) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Pomidor 30g		jarzynami 300g (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU) Kompot 250ml		Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g	
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 25g (SOJ) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Pomidor 30g	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Kapuśniak z ziemniakami 400ml (SEL) Risotto z mięsem i jarzynami 350g (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU) Kompot 250ml	Galaretka owocowa 200g	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g	Banan 1 szt.
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa grysikowa 350ml (BIA, SEL) Ryż z sosem mięsno – warzywnym 300g (SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g	Banan 1 szt.
	C	Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny	Kapuśniak z	Galaretka	Herbata b/c 250 ml	Banan niedojrzały 1

	U K R Z Y C O W A	Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 25g (SOJ) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Pomidor 30g	1szt. (BIA)	ziemniakami 350ml (SEL) Risotto z mięsem i jarzynami 300g (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU) Kompot b/c 250ml	owocowa b/c 200g	Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g	szt.
		482.1 kcal B 29.5 g T 16.1 g Wp 52.9 g F 4.2 g WW 5.3 (wymenniki węglowodanowe)	209 kcal B 7.2 g T 10 g Wp 21.8 g F 1.7 g WW 2.2 (wymenniki węglowodanowe)	629,8 kcal B 36.8 g T 15.7 g Wp 79.6 g F 13.4 g WW 6.8 (wymenniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymenniki węglowodano we)	366.4 kcal B 18.7 g T 20.7 g Wp 25.1 g F 3.5 g WW 2.5 (wymenniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g	Banan 1 szt.
1 5		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU)		Zupa grysikowa 250ml (BIA, SEL)		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g	Banan 1 szt.

	O O k c al	Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Ryż z sosem mięsno – warzywnym 300g (SEL) Kompot 250ml		(GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (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 zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 30g		Kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL) Risotto z pieczarkami i warzywami 300g (SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g	Banan 1 szt.
2 0 2 5 - 0 9 - 3 0 w t	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 na ciepło 2szt. (SOJ) Ketchup 20g Pomidor 30g		Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml (SEL) Naleśniki z dżemem 2szt. (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Kisiel owocowy 200ml
	W	Herbata 250 ml	Chleb razowy 40g	Zupa fasolowa z	Śliwki 2szt.	Herbata 250 ml	Kisiel owocowy

o r e k	Z B O G A C O N A	Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Parówki na ciepło 2szt. (SOJ) Ketchup 20g Pomidor 30g	(GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	ziemniakami 400ml (SEL) Naleśniki z dżemem 3szt. (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml		Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	200ml
	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 jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Kisiel owocowy 200ml
	C U	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pł.	Chleb razowy 40g (GLU)	Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml	Śliwki 2szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g	Kisiel owocowy b/c 200ml

	K R Z Y C O W A	owsianymi 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Parówki na ciepło 2szt. (SOJ) Ketchup 20g Pomidor 30g	Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	(SEL) Makaron pełnoziarnisty serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot b/c 250ml		Masło 10g Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	
		543,9 kcal B 28.1 g T 15.1 g Wp 72 g F 4.8 g WW 7.2 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	750.7 kcal B 28 g T 28.9 g Wp 83.1 g F 22.2 g WW 7.2 (wymienniki węglowodanowe)	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymienniki węglowodanowe)	358.3 kcal B 8.8 g T 23.8 g Wp 26 g F 3.9 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)	
	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) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	1 5 0	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł.		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL)		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU)	Kisiel owocowy 200ml

	O k c al	owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Makaron serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	
	W E G E T A R I A N S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Pomidor 30g		Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml (SEL) Naleśniki z dżemem 2szt. (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Kisiel owocowy 200ml
2 0 2 5 - 1 0 - 0 1 ś r o	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) Szynka gotowana 25g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Pomidor 30g		Zupa koperkowa z zacierką 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Kurczak pieczony 150g Ziemniaki 200g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek kiszony 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

d a	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 25g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Pomidor 30g	Jabłko 1 szt.	Zupa koperkowa z zacierką 400ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Kurczak pieczony 180g Ziemniaki 250g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot 250ml	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek kiszony 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z zacierką 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Kurczak gotowany 100g Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	C U K R Z Y C O W	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 25g (SOJ)	Jabłko 1 szt.	Zupa koperkowa z zacierką 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Kurczak pieczony 150g Ziemniaki 200g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot b/c 250ml	Banan niedojrzały 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek kiszony 30g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

	A	Ser żółty 25g (BIA) Pomidor 30g					
		540 kcal B 20,9 g T 31,2 g Wp 42,8 g F 4.1 g - błonnik WW 4.3 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	714.1 kcal B 47.7 g T 15.7 g Wp 88.3 g F 12.8 g - błonnik WW 8.8 (wymiennik węglowodanowy)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymienniki węglowodanowe)	313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa 350ml (GLU, SEL) Kurczak gotowany 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z zacierką 250ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Kurczak gotowany 100g Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	W E G	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł.		Zupa koperkowa z zacierką 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ)		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU)	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

2025-01-20 Artek	ETARISKA	kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g		Kotlet z ciecierzycy 100g (GLU, JAJ) Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot 250ml		Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek kiszony 30g	
	2025-01-20 Artek	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kluseczkami 300ml (BIA, GLU, JAJ) P O Bułka pszenna 65g (GLU) D Chleb 40g (GLU) S Masło 15g (BIA) T Mielonka tyrolska 50g (SOJ) A W Pomidor 30g A		Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (BIA, SEL) Gulasz po węgiersku 150g (SEL, GLU) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Pomarańcza 1 szt.
	2025-01-20 Artek	W Z Zupa mleczna z kluseczkami 300ml (BIA, GLU, JAJ) O Bułka pszenna 65g (GLU) A Chleb 60g (GLU) C Masło 15g (BIA) O Mielonka tyrolska 50g (SOJ) N A Pomidor 30g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (BIA, SEL) Gulasz po węgiersku 180g (SEL, GLU) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml	Brzoskwinia 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Pomarańcza 1 szt.

	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kluseczkami 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Krem ziemniaczany 350ml (BIA, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 150g (SEL, GLU) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Pomarańcza 1 szt.
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z kluseczkami 250ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Pomidor 30g	Budyń czekoladowy b/c 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (BIA, SEL) Gulasz po węgiersku 150g (SEL, GLU) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot b/c 250ml	Brzoskwinia 1szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Pomarańcza 1 szt.
		543,9 kcal B 28.1 g T 15.1 g Wp 72 g F 4.8 g WW 7.2 (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)	750.7 kcal B 28 g T 28.9 g Wp 83.1 g F 22.2 g WW 7.2 (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	358.3 kcal B 8.8 g T 23.8 g Wp 26 g F 3.9 g WW 2.6 (wymenniki węglowodanowe)	

					(wymienniki węglowodanowe)		
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Krem ziemniaczany 350ml (BIA, SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Banan 1 szt.
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kluseczkami 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Krem ziemniaczany 250ml (BIA, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 150g (SEL, GLU) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g	Pomarańcza 1 szt.
	W E G E T A R I A Ń S K	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kluseczkami 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g		Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (BIA, SEL) Kaszotto warzywne z fasolą 300g (SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Pomarańcza 1 szt.

	A						
2025-10-03 piątek	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g		Zupa szczawiowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL) Jajko sadzone 1szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Kalafior z bułką tartą 150g (GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa na słodko 80g (BIA) Dżem 30g	Jabłko 1 szt.
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 30g (BIA)	Zupa szczawiowa z ryżem 400ml (BIA, GLU, SEL) Jajko sadzone 2szt. (JAJ) Ziemniaki 250g Kalafior z bułką tartą 150g (GLU) Kompot 250ml	Galaretka owocowa 200g	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa na słodko 80g (BIA) Dżem 30g	Jabłko 1 szt.
	L E K K O S T R A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ)		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa na słodko 80g (BIA) Dżem 30g	Jabłko 1 szt.

	W N A	Salata 10g		Kompot 250ml			
	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 wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 30g (BIA)	Zupa szczawiowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL) Jajko sadzone 1szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Kalafior z bułką tartą 150g (GLU) Kompot b/c 250ml	Galaretka owocowa b/c 200g	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z ziołami 80g (BIA) Pomidor 30g	Jabłko 1 szt.
		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) Szynka wieprzowa 50g (SOJ)		Zupa ryżowa 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z	Jabłko 1 szt.

		<i>Salata 10g</i>		<i>Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml</i>		<i>ziołami 80g (BIA) Salata 10g</i>	
	1 5 0 0 k c al	<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 30g</i>		<i>Zupa ryżowa 250ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z ziołami 80g (BIA) Salata 10g</i>	<i>Jabłko 1 szt.</i>
	W E G E T A R I A N S K A	<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g</i>		<i>Zupa szczawiowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL) Jajko sadzone 1szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Kalafior z bułką tartą 150g (GLU) Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa na słodko 80g (BIA) Dżem 30g</i>	<i>Jabłko 1 szt.</i>
2 0 2		<i>Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml</i>		<i>Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ)</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU)</i>	<i>Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)</i>

5		(BIA)		Potrawka drobiowa		Chleb 40g (GLU)	
-	P	Bułka pszenna 65g (GLU)		150g (GLU, SEL)		Masło 15g (BIA)	
1	O	Chleb 40g (GLU)		Ziemniaki 200g		Salatka ryżowa z	
0	D	Masło 15g (BIA)		buraki z chrzanem 150g		wędliną, ogórkiem,	
-	S	Szynka konserwowa 50g		Kompot 250ml		papryką i koperkiem	
0	T	(SOJ)				150g (JAJ, GOR, SOJ)	
4	A	Pomidor 30g					
s	W						
o	A						
b	W	Herbata 250 ml	Banan 1 szt.	Zupa pieczarkowa z	Jogurt	Herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe
o	Z	Zupa mleczna z pł.		makaronem 400ml (BIA,	owocowy 1 szt.	Bułka grahamka 80g	60g (GLU, JAJ)
t	B	kukurydzianymi 300ml		GLU, SEL, JAJ)	(BIA)	(GLU)	
a	O	(BIA)		Potrawka drobiowa		Chleb 60g (GLU)	
	G	Bułka pszenna 65g (GLU)		180g (GLU, SEL)		Masło 15g (BIA)	
	A	Chleb 60g (GLU)		Ziemniaki 250g		Salatka ryżowa z	
2	C	Masło 15g (BIA)		buraki z chrzanem 150g		wędliną, ogórkiem,	
0	O	Szynka konserwowa 50g		Kompot 250ml		papryką i koperkiem	
2	N	(SOJ)				150g (JAJ, GOR, SOJ)	
5	A	Pomidor 30g					
-	L	Herbata 250 ml		Zupa makaronowa		Herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe
0	E	Zupa mleczna z pł.		350ml (BIA, GLU, JAJ,		Bułka grahamka 80g	60g (GLU, JAJ)
5	K	kukurydzianymi 300ml		SEL)		(GLU)	
-	K	(BIA)		Potrawka drobiowa		Chleb 40g (GLU)	
3	O	Bułka pszenna 65g (GLU)		150g (GLU, SEL)		Masło 10g (BIA)	
1	S	Chleb 40g (GLU)		Ziemniaki 200g		Półdewica Ani 50g	
s	T	Masło 15g (BIA)		buraki 150g		(SOJ)	
o	R	Szynka konserwowa 50g		Kompot 250ml		Ogórek zielony 30g	
b	A	(SOJ)					
o	W	Salata 10g					
t	N						
a	A						

	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) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Banan niedojrzały 1 szt.	Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g <i>buraki z chrzanem</i> 150g Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka ryżowa z wędliną, ogórkiem, papryką i koperkiem 150g (JAJ, GOR, SOJ)	Wafle ryżowe 3szt.
		540 kcal B 20,9 g T 31,2 g Wp 42,8 g F 4.1 g - błonnik WW 4.3 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	714.1 kcal B 47.7 g T 15.7 g Wp 88.3 g F 12.8 g - błonnik WW 8.8 (wymiennik węglowodanowy)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymienniki węglowodano we)	313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)	
	A Z	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU)		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g	Wafle ryżowe 3szt.

	S	Masło 15g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Sałata 10g		(SEL, GLU) Pałeczki gotowane 2szt. Ziemniaki 200g <i>buraki</i> 150g Kompot 250ml		(GLU) Masło 10g (BIA) Połędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa makaronowa 250ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g <i>buraki</i> 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Połędwica Ani 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 30g		Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Pierogi z serem na słodko 300g (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka ryżowa z ogórkiem, papryką i koperkiem 150g (JAJ, GOR) Ser żółty 20g (BIA)	Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med