

Dzień		Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
2024-09-22 niedziela	P	Herbata 250 ml		Rosół z makaronem		Herbata 250 ml	budyń 200g
	O	Zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA)		350ml (GLU, JAJ, SEL)		Bułka grahamka 80g (GLU)	
	D			Udka pieczone 150g		Chleb 40g (GLU)	
	S	Baton pszenny 80g (GLU)		Puree ziemniaczane 200g (BIA)		Masło 15g (BIA)	
	T	Chleb 40g (GLU)		Sałata ze śmietaną 150g (BIA)		Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA)	
	A	Masło 15g (BIA)		Kompot 250ml		Ogórek zielony 30g	
	W	Polędwica sopocka 50g (SOJ)					
	O	Pomidor 30g					
	W						
	A						
	W	Herbata 250 ml	Gruszka 1 szt.	Rosół z makaronem	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml	budyń 200g
	Z	Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA)		400ml (GLU, JAJ, SEL)		Bułka grahamka 80g (GLU)	
	B			Udka pieczone 180g		Chleb 60g (GLU)	
	O	Baton pszenny 80g (GLU)		Puree ziemniaczane 250g (BIA)		Masło 15g (BIA)	
G	Chleb 60g (GLU)		Sałata ze śmietaną 150g (BIA)		Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA)		
A	Masło 15g (BIA)		Kompot 250ml		Ogórek zielony 30g		
C	Polędwica sopocka 50g (SOJ)						
O	Pomidor 30g						
N							
A							

L E K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Udko gotowane 150g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Sos biały 100g (SEL) Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g	budyń 200g
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g	Gruszka 1 szt.	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Udko pieczone 150g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Sałata ze śmietaną 150g (BIA) 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) Ogórek zielony 30g	budyńb/c 200g
	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	Herbata 250 ml		Zupa ryżowa 350ml		Herbata 250 ml	Budyń 200g

Z S	<p>Baton pszenny 50g (GLU)  Masło 15g (BIA)  Polędwica sopocka 50g (SOJ)  Sałata 10g</p>		<p>(SEL)  Udko gotowane 150g  Puree ziemniaczane 200g (BIA)  Marchew gotowana 150g  Kompot 250ml</p>		<p>Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 10g (BIA)  Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA)  Sałata 10g</p>	
1 5 0 0 k c al	<p>Herbata 250 ml  Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA)  Baton pszenny 50g (GLU)  Masło 10g (BIA)  Polędwica sopocka 50g (SOJ)  Pomidor 30g</p>		<p>Rosół z makaronem 250ml (GLU, JAJ, SEL)  Udko gotowane 150g  Puree ziemniaczane 200g (BIA)  Marchew gotowana 150g  Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 10g (BIA)  Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA)  Sałata 10g</p>	Budyń 200g
W E G E T A R I A Ń S K A	<p>Herbata 250 ml  Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA)  Baton pszenny 50g (GLU)  Masło 10g (BIA)  Ser topiony 50g (BIA)  Pomidor 30g</p>		<p>Zupa ryżowa 350ml (SEL)  Kotlet z ciecierzycy 100g (GLU, JAJ)  Puree ziemniaczane 200g (BIA)  Sałata ze śmietaną 150g (BIA)  Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 10g (BIA)  Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA)  Ogórek zielony 30g</p>	budyń200g

2024-09-23 poniedziałek	P O D S T A W O W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Parówki drobiowe 2szt. (SOJ) Ketchup 20g Pomidor 30g		Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml (SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g	Jabłko 1 szt.
	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) Parówki drobiowe 2szt (SOJ) Ketchup 20g Pomidor 30g	Budyń waniliowy 200g (BIA)	Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml (SEL) Potrawka drobiowa 180g (GLU, SEL) Ryż 250g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml	Kisiel 150ml	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g	Jabłko 1 szt.

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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL, GLU) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) szynka gotowana 50 g (BIA) Sałata 10g	Jabłko pieczone 1 szt.
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Parówki drobiowe 2szt (SOJ) Pomidor 30g	Budyń waniliowy b/c 200g (BIA)	Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml (SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot b/c 250ml	Brzoskwinia 150g	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (BIA) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g	Jabłko 1 szt.
	469.7 kcal B 20.8 g T 18.9 g Wp 52.7 g F 4 g WW 5.4 (wymienniki węglowodanowe)	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymienniki węglowodanowe)	631.9 kcal B 39.2 g T 16.6 g Wp 65.4 g F 14.5 g WW 6.6 (wymienniki węglowodanowe)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g – błonnik WW 0 (wymienniki węglowodanow e)	259.5 kcal B 15.5 g T 9.9 g Wp 25.8 g F 3.8 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)	

A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL, GLU) Pierś z kruczka gotowana 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) szynka gotowana 50g (BIA) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (BIA, SEL, GLU) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) szynka gotowana 50g (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 kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ) Pomidor 30g		Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml (SEL) Risotto z groszkiem i pieczarkami 300g Sos śmietanowy 100g (BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g	Jabłko 1 szt.

2024-09-24 wtorek	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 300 ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajecznicza ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g		Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL) stek mielony z cebulką 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Śliwki 2 szt.
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajecznicza ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g	Banan 1 szt.	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (BIA, GLU, SEL) stek mielony z cebulką 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Śliwki 2 szt.

L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Połudwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Pulpet drobiowy mielony 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Śliwki 2 szt.
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. gryczanymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g	Banan niedojrzały 1szt.	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL) Kstek mielony z cebulką 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Śliwki 2 szt.
	553.3 kcal B 27.1 g T 25.2 g Wp 53 g F 4.2 g WW 5.4	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (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 węglowodanow e)	407 kcal B 13.4 g T 24.9 g Wp 31.3 g F 5 g WW 3.2	



A Z S	<p>Herbata 250 ml          Bułka pszenna 50g (GLU)          Masło 15g (BIA)          Polędwica sopocka 50g (SOJ)          Sałata 10g</p>		<p>Zupa ryżowa 350ml (SEL)          Pulpet drobiowy mielony 100g b/bułki (GLU, JAJ)          Ziemniaki 200g          Marchew gotowana 150g          Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml          Bułka pszenna 50g (GLU)          Masło 10g (BIA)          Szyńka z kurczaka 50g (SOJ)          Sałata 10g</p>	Śliwki 2 szt.
1 5 0 0 k c al	<p>Herbata 250 ml          Zupa mleczna z pł. gryczanymi 250ml (BIA, GLU)          Bułka pszenna 50g (GLU)          Masło 10g (BIA)          Polędwica sopocka 50g (SOJ)          Sałata 10g</p>		<p>Zupa ryżowa 250ml (SEL)          Pulpet drobiowy mielony 100g (GLU, JAJ)          Sos koperkowy 100g (SEL, GLU, BIA)          Ziemniaki 200g          Marchew gotowana 150g          Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml          Bułka pszenna 50g (GLU)          Masło 10g (BIA)          Szyńka gotowana 50g (SOJ)          Ogórek zielony 30g</p>	Śliwki 2 szt.
W E G E T E R I A Ń S K	<p>Herbata 250 ml          Zupa mleczna z pł. gryczanymi 250ml (BIA, GLU)          Bułka pszenna 50g (GLU)          Masło 10g (BIA)          Jajecznicza ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA)          Pomidor 30g</p>		<p>Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL)          Kotlet z sera żółtego 100g (JAJ, GLU, BIA)          Ziemniaki 200g          Surówka z jarzyn mieszanych 150g          Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml          Bułka pszenna 50g (GLU)          Masło 10g (BIA)          Serek wiejski 1szt. (BIA)          Ogórek zielony 30g</p>	Śliwki 2 szt.

2024-09-25 środa	A						
	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) Szynka wieprzowa 30g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Pomidor 30g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Naleśniki z serem twarogowymi cukrem pudrem 2 szt. (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет 60g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Jogurt owocowy 1szt (BIA)
	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) Szynka wieprzowa 30g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Pomidor 30g	Gruszka 1 szt.	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (GLU, BIA, SEL) Naleśniki z serem twarogowymi cukrem pudrem 3 szt. (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет 60g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Jogurt owocowy 1szt (BIA)

L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa ziemniakami 350ml (SEL, GLU) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1szt (BIA)
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 30g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Pomidor 30g	Gruszka 1 szt.	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Makaron pełnoziarnisty z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Paszтет 60g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)
	450 kcal B 24.6 g T 14.6 g Wp 53.9 g F 4.4 g WW 5.5 (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)	697.1 kcal B 40.3 g T 14.6 g Wp 88.3 g F 19.3 g WW 8.9 (wymenniki węglowodanowe)	102.5 kcal B 9.5 g T 2.3 g Wp 12.3 g F 0 g WW 1.3 (wymenniki węglowodanow e)	482.3 kcal B 19.5 g T 30.3 g Wp 31.9 g F 4.6 g WW 3.3 (wymenniki węglowodanowe)	

A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z kurczaka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, GLU) Ryż z musem jabłkowym 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Połudwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)
1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z kurczaka 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa koperkowa 250ml (GLU, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Połudwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)
W E G E T A R I A Ń S K	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Naleśniki z serem twarogowymi cukrem pudrem 3 szt. (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Pomidor 30g	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)

2024-09-26 czwartek	A						
	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pt. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa serowa z grzankami 350ml (SEL, BIA) Karczek w sosie 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) sałatka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli z jajkiem 60g (RYB, JAJ) Ogórek zielony 30g	Budyń z musem truskawkowym 200ml (BIA)
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Zupa mleczna z pt. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa serowa z grzankami 400ml (SEL, BIA) Karczek w sosie 180g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) sałatka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli z jajkiem 60g (RYB, JAJ) Ogórek zielony 30g	Budyń z musem truskawkowym 200ml (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 pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Schab gotowany 150g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Budyń z musem truskawkowym 200ml (BIA)
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 Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa serowa z grzankami 350ml (SEL, BIA) Karczek w sosie 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) sałatka z czerwonej kapusty 150g Kompot b/c 250ml	Banan niedojrzały 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli z jajkiem 60g (RYB, JAJ) Ogórek zielony 30g	Budyń z musem truskawkowym b/c 200ml (BIA)
	450 kcal B 24.6 g T 14.6 g Wp 53.9 g F 4.4 g WW 5.5(wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	697.1 kcal B 40.3 g T 14.6 g Wp 88.3 g F 19.3 g WW 8.9(wymienniki węglowodanowe)	102.5 kcal B 9.5 g T 2.3 g Wp 12.3 g F 0 g WW 1.3(wymienniki	482.3 kcal B 19.5 g T 30.3 g Wp 31.9 g F 4.6 g WW 3.3(wymienniki węglowodanowe)	

				węglowodanowe)		
A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Budyń z musem truskawkowym 200ml (BIA)
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 gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa ryżowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Schab gotowany 150g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Budyń z musem truskawkowym 200ml (BIA)
W E G E T A R I A Ń	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g		Zupa serowa z grzankami 350ml (SEL, BIA) Leczo z papryki i pomidorów z warzywami 150g (GLU) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli z jajkiem 60g (RYB, JAJ) Ogórek zielony 30g	Budyń z musem truskawkowym 200ml (BIA)

	S K A						
2024-09-27 piątek	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Pomidor 30g		Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Ryba panierowana 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Gruszka 1 szt.
	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) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Pomidor 30g	Kisiel owocowy 200g	Krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (GLU, SEL, BIA) Ryba panierowana 130g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g Kompot 250ml	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Gruszka 1 szt.



L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Sałata 10g		Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Sos jarzynowy 150g (SEL) Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Gruszka pieczona 1 szt.
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Pomidor 30g	Kisiel owocowy b/cukru 200g	Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Ryba panierowana 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Gruszka 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 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) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (SEL, BIA) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Gruszka 1 szt.
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Pomidor 30g		Krupnik z kaszą jęczmienną 250ml (GLU, SEL, BIA) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Sos jarzynowy 150g (SEL) Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Gruszka 1 szt.
	W E G E T A R I A Ń	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Pomidor 30g		Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Ryba panierowana 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g	Gruszka 1 szt.

2024-09-28 sobota	S K A			Kompot 250ml			
	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) racuchy z jabłkiem 3 szt (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka makaronowa 100g (BIA, GLU, JAJ, GOR) Baleron 20g (SOJ)	Mus owocowy 1szt. + herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) racuchy z jabłkiem 4 szt 350g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka makaronowa 100g (BIA, GLU, JAJ, GOR) Baleron 20g (SOJ)	Mus owocowy 1szt. + herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)

L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL, BIA) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g	Mus owocowy 1szt. + herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 250ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Makaron pełnoziarnisty z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka makaronowa 100g (BIA, GLU, JAJ, GOR) Baleron 20g (SOJ)	Mus owocowy b/c 1szt. + wafle ryżowe 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 węglowodanow e)	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 jarzynowa 350ml (GLU, SEL, BIA) Ryż z musem jabłkowym 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Sałata 10g	Mus owocowy 1szt. + herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)
1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 250ml (BIA, GLU) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g		Zupa jarzynowa 250ml (GLU, SEL, BIA) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g	Mus owocowy 1szt. + herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)
W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 250ml (BIA, GLU) Jajko gotowane 1szt Ogórek zielony 30g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) racuchy z jabłkiem 3 szt 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka makaronowa 100g (BIA, GLU, JAJ, GOR) Ser żółty 20g (BIA)	Mus owocowy 1szt. + herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)

2024-09-29 niedziela	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Schab po sztygarsku w sosie 150g (GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z tkapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) jajko 25 g (BIA) Polędwica wiśniowa 30g (SOJ) Ogórek zielony 30g sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g	Galaretka owocowa 200g	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL) Schab po sztygarsku w sosie 180g (GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml	Banan 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) jajko 25 g (BIA) Polędwica wiśniowa 30g (SOJ) Ogórek zielony 30g sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Schab gotowany 100g Sos jarzynowy 100g (SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (GLU, BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g	Galaretka owocowa b/c 200g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Schab po szygarsku w sosie 150g (GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot b/c 250ml	Banan niedojrzały 1szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) jajko 25 g (BIA) Polędwica wiśniowa 30g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Jogurt naturalny 1szt. (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 węglowodanow e)	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 S	<p>Herbata 250 ml          Baton pszenny 50g (GLU)          Masło 15g (BIA)          Pasta twarogowa z koperkiem 80g (SOJ)          Sałata 10g</p>		<p>Zupa ryżowa 350ml (SEL)          Schab gotowany 100g          Puree ziemniaczane 200g (BIA)          Marchew gotowana 150g          Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml          Bułka pszenna 50g (GLU)          Masło 10g (BIA)          Polędwica wiśniowa 50g (SOJ)          Sałata 10g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. (BIA)</p>
1 5 0 0 k c al	<p>Herbata 250 ml          Baton pszenny 50g (GLU)          Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU)          Masło 10g (BIA)          Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA)          Pomidor 30g</p>		<p>Rosół z makaronem 250ml (GLU, SEL)          Schab gotowany 100g          Sos jarzynowy 100g (SEL)          Puree ziemniaczane 200g (BIA)          Marchew gotowana 150g          Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml          Bułka pszenna 50g (GLU)          Masło 10g (BIA)          Polędwica wiśniowa 50g (SOJ)          Sałata 10g</p>	<p>Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)</p>
W E G E T A R I A Ń S K	<p>Herbata 250 ml          Baton pszenny 50g (GLU)          Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU)          Masło 10g (BIA)          Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA)          Pomidor 30g</p>		<p>Zupa ryżowa 350ml (SEL)          Kotlet z sera żółtego 100g (JAJ, GLU, BIA)          Puree ziemniaczane 200g (BIA)          Surówka z kapusty pekińskiej 150g          Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml          Bułka pszenna 50g (GLU)          Masło 10g (BIA)          Ser żółty 30 g (BIA) jajko 25 g          Sałata 10g</p>	<p>Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)</p>



2024-09-30 poniedziałek	A						
	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g		Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Risotto z mięsem i jarzynami 300g Sos pomidorowy 100g (BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasztet pieczony 60g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Kisiel 200ml
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g	Serek waniliowy 1szt. (BIA)	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Risotto z mięsem i jarzynami 350g Sos pomidorowy 100g (BIA, GLU) Kompot 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasztet pieczony 60g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Kisiel 200ml

L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (SEL, BIA) Risotto z mięsem i jarzynami 300g Sos śmietanowy 100g (BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g Sałata 10g	Kisiel 200ml
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g	Serek Bieluch 1szt. (BIA)	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Risotto z mięsem i jarzynami 300g Sos pomidorowy 100g (BIA, GLU) Kompot b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Paszтет pieczony 60g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Kisiel b/c 200ml
	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 węglowodanow e)	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) Szyńka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (SEL, BIA) Pateczki gotowana 150g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Kisiel 200ml
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa ziemniaczana 350ml (SEL, BIA) Risotto z mięsem i jarzynami 300g Sos śmietanowy 100g (BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Kisiel 200ml
	W E G E T A R I A Ń S K	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek topiony 50g (BIA) Pomidor 30g		Kapuśniak z kiszanej kapusty z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Risotto z groszkiem i pieczarkami 300g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajko 2 szt. (JAJ) Sałata 10g	Kisiel 200ml

	A						
2024-10-01 wtorek	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajko gotowane 25g (JAJ) Polędwica wiśniowa 30g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (SEL) Kluski na parze z sosem truskawkowym 3szt. (GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
	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) Jajko gotowane 25g (JAJ) Polędwica wiśniowa 30g (SOJ) Pomidor 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 25g (BIA)	Zupa grochowa z ziemniakami 400ml (SEL) Kluski na parze z sosem truskawkowym 4szt. (GLU, JAJ) Kompot 250ml	Banan 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
	L E K K O S T R 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 koperkowa 350ml (SEL, BIA, GLU) Makaron z serem twarogowym 300g (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)

W N A						
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajko gotowane 25g (JAJ) Połudwica wiśniowa 30g (SOJ) Pomidor 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 25g (BIA)	Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty z serem twarogowym 300g (BIA, GLU, JAJ) Kompot b/c 250ml	Banan niedojrzały 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g Masło 10g Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
	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 węglowodanow e)	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) Sałata 10g		Zupa koperkowa 350ml (SEL, BIA, GLU) Ryż z musem jabłkowym 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
1 5	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU)		Zupa koperkowa 250ml (SEL, BIA, GLU)		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g	Serek homogenizowany 1

<p>O O k c al</p>	<p>Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 30g</p>		<p>Makarony z serem twarogowym 300g (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml</p>		<p>(GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Sałata 10g</p>	<p>szt. (BIA)</p>
<p>W E G E T A R I A N S K A</p>	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Jajecznicę ze szczypiorkiem 100 (JAJ) Pomidor 30g</p>		<p>Zupa grochowa b/wędliny 350ml (BIA, SEL) Kluski na parze z sosem truskawkowym 3szt. (GLU, JAJ) Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g</p>	<p>Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)</p>

2024-10-02 środa	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Papryka 30g		Zupa szczawiowa z ryżem 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty z marchewką 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Papryka 30g	Jabłko 1szt.	Zupa szczawiowa z ryżem 400ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z białej kapusty z marchewką 150g Kompot 250ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)
	L E K	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA,		Zupa ryżowa 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU)	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)

K O S T R A W N A	<p>GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g</p>		<p>gotowana 100g Sos jarzynowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</p>		<p>Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g</p>	
C U K R Z Y C O W A	<p>Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Papryka 30g</p>	Jabłko 1szt.	<p>Zupa szczawiowa z ryżem 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty z marchewką 150g Kompot b/c 250ml</p>	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	<p>Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g</p>	Budyń czekoladowy b/c 200ml (BIA)
	<p>430 kcal B 19.4 g T 16.6 g Wp 47.4 g F 4.9 g WW 4.8 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>93 kcal B 1.8 g T 0 g Wp 21.3 g F 0 g WW 2.1 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>757,2 kcal B 41.3 g T 18 g Wp 99.4 g F 11.9 g WW 8.8 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>253 kcal B 13.5 g T 10.1 g Wp 25.8 g F 3.8 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)</p>	



	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Herbatniki 30g (GLU)
	1 5 0 0 k c a l	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Papryka 30g		Zupa ryżowa 250ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos jarzynowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)
	W E G E T A R I A Ń S K	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (JAJ, BIA) Papryka 30g		Zupa szczawiowa z ryżem 350ml (GLU, SEL) Kotlet ziemniaczany w sosie pieczarkowym 100g (GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty z marchewką 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)

	A						
2024-10-03 czwartek	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) Ser żółty 20g (BIA) Szynka konserwowa 30g (SOJ) Ogórek zielony 30g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL, GLU, BIA) Łazanki z kiszoną kapusta i mięsem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Połudwica wiśniowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	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) Ser żółty 20g (BIA) Szynka konserwowa 30g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Galaretka owocowa 200g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL, GLU, BIA) Łazanki z kiszoną kapusta i mięsem 350g Kompot 250ml	Serek wiejski 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Połudwica wiśniowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Banan 1szt.
	L E K K	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU)		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL, GLU, BIA) Makaron z potrawką drobiową 300g (GLU, JAJ, SEL)		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Połudwica wiśniowa	Banan 1szt.

O S T R A W N A	Masło 15g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Kompot 250ml		50g (SOJ) Sałata 10g	
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) Ser żółty 20g (BIA) Szynka konserwowa 30g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Galaretka owocowa b/c 200g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL, GLU, BIA) Łazanki z kiszoną kapusta i mięsem 300g Kompot b/c 250ml	Serek wiejski 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Połędwica wiśniowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Banan niedojrzały 1szt.
	543,9 kcal B 28.1 g T 15.1 g Wp 72 g F 4.8 g WW 7.2 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	750.7 kcal B 28 g T 28.9 g Wp 83.1 g F 22.2 g WW 7.2 (wymienniki węglowodanowe)	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymienniki węglowodanowe)	358.3 kcal B 8.8 g T 23.8 g Wp 26 g F 3.9 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)	
A Z	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA)		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL, GLU, BIA)		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU)	Banan 1szt.

	S	Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Udko gotowane 150g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Masło 10g (BIA) Połudwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	
	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 konserwowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (SEL, GLU, BIA) Makaron z potrawką drobiową 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Połudwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Banan 1szt.
	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) Ser biały 60g (BIA) Dżem 30g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL, GLU, BIA) Łazanki z kiszoną kapustą i pieczarkami 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g	Banan 1szt.

2024-10-04 piątek		<p>Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA)</p> <p>P Bułka pszenna 65g (GLU) O Chleb 40g (GLU) D Masło 15g (BIA) S Serek homogenizowany T 150g (BIA) A Jabłko 150g</p>		<p>Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Jajko sadzone 1szt Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g</p>	Jogurt owocowy 1szt
		<p>W Herbata 250 ml Z Zupa mleczna z ryżem B 300ml (BIA) O Bułka pszenna 65g (GLU) G Chleb 60g (GLU) A Masło 15g (BIA) C Serek homogenizowany O 150g (BIA) N Jabłko 150g A</p>	Gruszka 1szt.	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Jajko sadzone 2szt Ziemniaki 220g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g Kompot 250ml</p>	Kisiel 200ml	<p>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g</p>	Jogurt owocowy 1szt (BIA)

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) Serek homogenizowany 150g (BIA) Jabłko 150g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 50g (SEL, GLU, BIA) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1szt (BIA)
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek homogenizowany naturalny 150g (BIA) Jabłko 150g	Gruszka 1szt.	Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Jajko sadzone 1szt Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g Kompot b/c 250ml	Kisiel b/c 200ml	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	534,3 kcal B 17.6 g T 28.5 g Wp 49.8 g F 5.8 g WW 5 (wymienniki węglowodanowe)	181,5 kcal B 4.5 g T 1.5 g Wp 35.7 g F 3.8 g WW 3.6 (wymienniki węglowodanowe)	557,9 kcal B 31.6 g T 9.8 g Wp 78.6 g F 12.4 g WW 8 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanow	287.7 kcal B 10.1 g T 14.4 g Wp 28.1 g F 3.8 g WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)	

				e)		
A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek homogenizowany naturalny 150g (BIA) Jabłko 150g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka 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 ryżem 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Serek homogenizowany 150g (BIA) Jabłko 150g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 50g (SEL, BIA, GLU) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1szt (BIA)
W E G E T A R I A Ń S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Serek homogenizowany 150g Jabłko 150g		Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Jajko sadzone 1szt Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g	Jogurt owocowy 1szt (BIA)

	K A						
2024-10-05 sobota	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g		Zalewajka z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, SOJ) Gulasz po węgiersku 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa z grozkiem konserwowym 100g (JAJ, BIA, SEL, GOR) Połudwica sopočka 20g (SOJ)	Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g	Jabłko 1szt.	Zalewajka z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, SOJ) Gulasz po węgiersku 180g (GLU, SEL) Ryż 250g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Kompot 250ml	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa z grozkiem konserwowym 100g (JAJ, BIA, SEL, GOR) Połudwica sopočka 20g (SOJ)	Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)



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 drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Ryż 200g Sos mięsno-warzywny 150g (GLU, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g	Jabłko 1szt.	Zalewajka z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, SOJ) Gulasz po węgiersku 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Kompot b/c 250ml	Banan niedojrzały 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa z grozkiem konserwowym 100g (JAJ, BIA, SEL, GOR) Polędwica sopocka 20g (SOJ)	Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)
	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 węglowodanow e)	482.3 kcal B 19.5 g T 30.3 g Wp 31.9 g F 4.6 g WW 3.3(wymienniki węglowodanowe)	

A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa 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) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)
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 ziemniaczana 250ml (BIA, SEL) Ryż 200g Sos mięsno-warzywny 150g (GLU, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Ciasto babka 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 kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g		Zupa zalewajka z ziemniakami 350ml b/wędliny (GLU, SEL) Sos szpinakowo- śmietanowy 150g (GLU, BIA) Ryż 200g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa z grozkiem konserwowym 100g (JAJ, BIA, SEL, GOR) Ser topiony 30g (BIA)	Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)

*Jadłospis przygotowany przez Catering Meridian's*