

Dzień		Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
2025-08-24 niedziela	P O D S T A W O W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 20g (BIA) Szynka gotowana 30g (SOJ) Pomidor 30g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet drobiowy panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) <i>sałata zielona ze śmietaną</i> 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Nektarynka 1szt.
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 20g (BIA) Szynka gotowana 30g (SOJ) Pomidor 30g	Kisiel 200ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet drobiowy panierowany 130g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) <i>sałata zielona ze śmietaną</i> 150g Kompot 250ml	Pomarańcza 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Nektarynka 1szt.
	L E K K O S T R A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) <i>kurczak gotowany</i> 150g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Sos jarzynowy 100g (SEL) Marchewka gotowana		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Nektarynka 1szt.

	W N A			150g Kompot 250ml			
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20 (BIA) Szyńka gotowana 30g (SOJ) Pomidor 30g	Kisiel b/c 200ml	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet drobiowy panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) sałata zielona ze śmietaną 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	Nektarynka 1szt.
		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 węglowodano we)	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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) kurczak gotowany 150g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Nektarynka 1szt.
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (BIA) Baton pszenny 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g		Rosół z makaronem 250ml (GLU, JAJ, SEL) kurczak gotowany 150g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Sos jarzynowy 100g (SEL) Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Nektarynka 1szt.

	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (BIA) Baton pszenny 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet ziemniaczano-jarzynowy 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) sałata zielona ze śmietaną 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Ogórek zielony 30g	Nektarynka 1szt.
--	---	--	--	--	--	---	------------------

2 0 2 5 - 0 8 - 2 5 p o n i e d z i a ł e k	P	Herbata 250 ml		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)		Herbata 250 ml	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)
	O	Zupa mleczna z kluseczkami 300 ml (BIA, GLU, JAJ)		Risotto z mięsem i jarzynami 300g (SEL)		Butka grahamka 80g (GLU)	
	D	Butka pszenna 65g (GLU)		Sos pomidorowy 100g (SEL, GLU)		Chleb 40g (GLU)	
	S	Chleb 40g (GLU)		Kompot 250ml		Masło 15g (BIA)	
	T	Masło 15g (BIA)				Pasztet pieczony 70g (GLU, JAJ)	
	A	Jajko gotowane ½ szt. (JAJ)				Ogórek kiszony 30g	
	W	Polędwica wiśniowa 30g (SOJ)					
	O	Papryka 30g					
	W						
	Z	Herbata 250 ml	Banan 1 szt.	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL)	Jabłko 1szt.	Herbata 250 ml	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)
	B	Zupa mleczna z kluseczkami 300 ml (BIA, GLU, JAJ)		Risotto z mięsem i jarzynami 350g (SEL)		Butka grahamka 80g (GLU)	
	O	Butka pszenna 65g (GLU)		Sos pomidorowy 100g (SEL, GLU)		Chleb 60g (GLU)	
	G	Chleb 60g (GLU)		Kompot 250ml		Masło 15g (BIA)	
	A	Masło 15g (BIA)				Pasztet pieczony 70g (GLU, JAJ)	
	C	Jajko gotowane ½ szt. (JAJ)				Ogórek kiszony 30g	
	O	Polędwica wiśniowa 30g (SOJ)					
	N	Papryka 30g					
	A						
	L	Herbata 250 ml		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)		Herbata 250 ml	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)
	E	Zupa mleczna z kluseczkami 300 ml (BIA, GLU, JAJ)		Ryż z sosem mięsno – warzywnym 300g		Butka grahamka 80g (GLU)	
	K	Butka pszenna 65g (GLU)		Kompot 250ml		Chleb 40g (GLU)	
	O	Chleb 40g (GLU)				Masło 10g (BIA)	
	S	Masło 15g (BIA)				Szynka wieprzowa 50g (SOJ)	
	T	Polędwica wiśniowa 50g (SOJ)				Salata 10g	
	R						
	A						
	W						

	N A						
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z kluseczkami 250 ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Polędwica wiśniowa 30g (SOJ) Papryka 30g	Banan niedojrzały 1 szt.	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i jarzynami 300g (SEL) Sos pomidorowy 100g (SEL, GLU) Kompot b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (BIA) Masło 10g (BIA) Paszтет pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Budyń czekoladowy b/c 200ml (BIA)
		469.7 kcal B 20.8 g T 18.9 g Wp 52.7 g F 4 g WW 5.4 (wymenniki węglowodanowe)	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymenniki węglowodanowe)	631.9 kcal B 39.2 g T 16.6 g Wp 65.4 g F 14.5 g WW 6.6 (wymenniki węglowodanowe)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g – błonnik WW 0 (wymenniki węglowodanowe)	259.5 kcal B 15.5 g T 9.9 g Wp 25.8 g F 3.8 g WW 2.6 (wymenniki węglowodanowe)	

	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Palczki gotowane 2szt. Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kluseczkami 250 ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL) Ryż z sosem mięsno – warzywnym 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kluseczkami 250 ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek topiony 50g (BIA) Papryka 30g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Leczo z papryki i pomidorów 150g Ryż 200g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek wiejski 1szt. (BIA)	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)

2025-08-26 w t o r e k	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) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g		Zupa krupnik z kasza jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Karczek pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g (GOR, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 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) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g	Galaretka owocowa 200ml	Zupa krupnik z kasza jęczmienną 400ml (GLU, SEL) Karczek pieczony 130g Sos pieczeniowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 250g Surówka z czerwonej kapusty 150g (GOR, JAJ) Kompot 250ml	Arbuz 200g	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)
2025-08-27 - 10 -	L E K K O O S T R A W	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa krupnik z kasza jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)

24wt	NA						
	CUKRZYCOWA	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g	Galaretka owocowa 200ml	Zupa krupnik z kasza jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Karczek pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g (GOR, JAJ) Kompot b/c 250ml	Arbuz 200g	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Jogurt owocowy 1szt. (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) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt naturalny 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) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa krupnik z kasza jęczmienną 250ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)
	W E G E T E R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g		Zupa krupnik z kasza jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Kotlet z sera żółtego 100g (BIA, GLU) Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)
2	P	Herbata 250 ml		Zupa <i>fasolki</i>		Herbata 250 ml	Pomarańcza 1szt.

0 2 5 - 0 8 - 2 7 ś r o d a	O D S T A W A	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Parówki 2szt. Ketchup 20g Pomidor 30g		szparagowej z ziemniakami 350ml (SEL) Kluski na parze 3szt. (GLU, JAJ) Sos truskawkowy 100g Kompot 250ml		Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli 80g (RYB) Ogórek kiszony 30g	
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Parówki 2szt. Ketchup 20g Pomidor 30g	Kisiel owocowy 200ml	Zupa z fasoli szparagowej z ziemniakami 400ml (SEL) Kluski na parze 4szt. (GLU, JAJ) Sos truskawkowy 100g Kompot 250ml	Banan 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli 80g (RYB) Ogórek kiszony 30g	Pomarańcza 1szt.
	L E K K O S T R A W	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 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	Pomarańcza 1szt.

	N A						
	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) Parówki 2szt. Ketchup 20g Pomidor 30g	Kisiel owocowy b/c 200ml	Zupa <i>fasolki szparagowej</i> z ziemniakami 350ml (SEL) Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g Kompot b/c 250ml	Banan niedojrzały 1szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli 80g (RYB) Ogórek kiszony 30g	Pomarańcza 1szt.
		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 węglowodanowe)	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 gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 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	Banan 1szt.

	1500kc al	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 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) Sałata 10g	Pomarańcza 1szt.
	WEGTARA IAN SKA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twaróg 60g (BIA) Pomidor 30g		Zupa <i>z fasolki szparagowej z ziemniakami</i> 350ml (SEL) Kluski na parze 3szt. (GLU, JAJ) Sos truskawkowy 100g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli 80g (RYB) Ogórek kiszony 30g	Pomarańcza 1szt.
2025-08-22	PODSTA W A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa <i>pieczarkowa z łazankami</i> 350ml (BIA, GLU, SEL) Kotlet mielony drobiowy z jarzynami 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z buraczków i jabłka 150g		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)

8 c z w a r t e k				Kompot 250ml			
	W	Herbata 250 ml	Chleb razowy 40g	Zupa pieczarkowa z	Jabłko 1szt.	Herbata 250 ml	Budyń waniliowy
	Z	Bułka pszenna 65g (GLU)	(GLU)	łazankami 400ml (BIA,		Bułka grahamka	200ml (BIA)
	B	Chleb 60g (GLU)	Masło 10g (BIA)	GLU, SEL)		80g (GLU)	
	O	Zupa mleczna z pł.	Ser żółty 20g (BIA)	Kotlet mielony		Chleb 60g (GLU)	
	G	owsianymi 300ml (BIA,		drobiowy z jarzynami		Masło 15g (BIA)	
	A	GLU)		130g (GLU, JAJ)		Serek topiony 50g	
	C	Masło 15g (BIA)		Ziemniaki 250g		(BIA)	
	O	Szynka drobiowa 50g (SOJ)		Surówka z buraczków i		Ogórek zielony 30g	
	N	Pomidor 30g		jabłka 150g			
	A			Kompot 250ml			
	L	Herbata 250 ml		Zupa grysikowa 350ml		Herbata 250 ml	Budyń waniliowy
	E	Bułka pszenna 65g (GLU)		(GLU, SEL)		Bułka grahamka	200ml (BIA)
	K	Chleb 40g (GLU)		Pulpet drobiowy		80g (GLU)	
	K	Zupa mleczna z pł.		gotowany 100g (GLU,		Chleb 40g (GLU)	
	O	owsianymi 300ml (BIA,		JAJ)		Masło 10g (BIA)	
	S	GLU)		Sos koperkowy 100g		Ser biały 60g (BIA)	
	T	Masło 15g (BIA)		(BIA, GLU, SEL)		Salata 10g	
	R	Szynka drobiowa 50g		Ziemniaki 200g			
	A	(SOJ)Sałata 10g		Buraczki gotowane			
	W			150g			
	N			Kompot 250ml			
	A						

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 Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa <i>pieczarkowa z łazankami</i> 350ml (BIA, GLU, SEL) Kotlet mielony drobiowy z jarzynami 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Budyń waniliowy 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 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) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Jabłko 1szt.

	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 drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa grysikowa 250ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 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) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)
	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) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 30g		Zupa pieczarkowa z łazankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Kotlet z pieczarek 100g (SEL) Ziemniaki 200g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Ogórek zielony 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)
2 0 2 5 - 0 8 -	P O D S T A W	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ)		Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Ryba panierowana 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Ogórek zielony 30g	Śliwka 1szt.

2 9 p i q t e k	A	Pomidor 30g		Kompot 250ml			
	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) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Galaretka owocowa 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (BIA, SEL) Ryba panierowana 130g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g Kompot 250ml	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Ogórek zielony 30g	Śliwka 1szt.
	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) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z zacierką 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) 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) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g	Śliwka 1szt.

	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) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Galaretka owocowa b/cukru 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Ryba panierowana 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Ogórek zielony 30g	Śliwka 1szt.
		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 jarzynowa 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g	Śliwka 1szt.

	150000kcal	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z zacierką 250ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) 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) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g	Śliwka 1szt.
	WEGTARAIANSKA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g		Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Ryba panierowana 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszanej z marchewką 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Ogórek zielony 30g	Śliwka 1szt.
2025-08-03	PODSZTAWA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g		Zupa fasolowa 350ml (SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g	Babka piaskowa 60g (GLU, JAJ, BIA)

0							
s							
o							
b	W	Herbata 250 ml	Chleb razowy 40g	Zupa fasolowa 400ml	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml	Babka piaskowa 60g
o	Z	Zupa mleczna z płatkami	(GLU)	(SEL)		Bułka grahamka	(GLU, JAJ, BIA)
t	B	czekoladowymi 300ml	Masło 10g (BIA)	Makaron z serem		80g (GLU)	
a	O	(BIA, GLU)	Ser żółty 20g (BIA)	twarogowym 350g		Chleb 60g (GLU)	
	G	Bułka pszenna 65g (GLU)		(GLU, JAJ, BIA)		Masło 15g (BIA)	
	A	Chleb 60g (GLU)		Kompot 250ml		Szynka gotowana	
2	C	Masło 15g (BIA)				50g (SOJ)	
0	O	Baleron 50g (SOJ)				Pomidor 30g	
2	N	Ogórek kiszony 30g					
4	A						
-	L	Herbata 250 ml		Zupa ziemniaczana		Herbata 250 ml	Babka piaskowa 60g
0	E	Zupa mleczna z płatkami		350ml (BIA, SEL)		Bułka grahamka	(GLU, JAJ, BIA)
7	K	czekoladowymi 300ml		Makaron z serem		80g (GLU)	
-	K	(BIA, GLU)		twarogowym 300g		Chleb 40g (GLU)	
0	O	Bułka pszenna 65g (GLU)		(GLU, JAJ, BIA)		Masło 10g (BIA)	
6	S	Chleb 40g (GLU)		Kompot 250ml		Szynka gotowana	
s	T	Masło 15g (BIA)				50g (SOJ)	
o	R	Szynka z indyka 50g (SOJ)				Salata 10g	
b	A	Salata 10g					
o	W						
t	N						
a	A						

	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) Baleron 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa fasolowa 350ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot b/c 250ml	Banan 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g	Jabłko 1szt.
		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 węglowodano we)	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 z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (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	Jabłko 1 szt.

i e d z i e l a							
	W	Herbata 250 ml	Kisiel 200ml	Rosół z makaronem	Pomarańcza	Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt.
	Z	Zupa mleczna z pł.		400ml (GLU, JAJ, SEL)	1szt.	Bułka grahamka	(BIA)
	B	owsianymi 300ml (BIA,		<i>pieńś panierowana</i>		80g (GLU)	
	O	GLU)		130g/100g (SEL)		Chleb 60g (GLU)	
	G	Baton pszenny 80g (GLU)		Puree ziemniaczane		Masło 15g (BIA)	
	A	Chleb 60g (GLU)		250g (BIA) <i>mizeria</i> 150g		Polędwica wiśniowa	
	C	Masło 15g (BIA)		Kompot 250ml		50g (SOJ)	
	O	Ser żółty 50g (BIA)				Ogórek zielony 30g	
	N	Pomidor 30g					
	A						
	L	Herbata 250 ml		Rosół z makaronem		Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt.
	E	Zupa mleczna z pł.		350ml (GLU, JAJ, SEL)		Bułka grahamka	(BIA)
	K	owsianymi 300ml (BIA,		Schab gotowany 100g		80g (GLU)	
	K	GLU)		Sos jasny 100g (GLU,		Chleb 40g (GLU)	
	O	Baton pszenny 80g (GLU)		SEL)		Masło 10g (BIA)	
	S	Chleb 40g (GLU)		Puree ziemniaczane		Polędwica wiśniowa	
	T	Masło 15g (BIA)		200g (BIA)		50g (SOJ)	
	R	Serek kanapkowy 60g		Buraczki gotowane		Salata 10g	
	A	(BIA)		150g			
	W	Salata 10g		Kompot 250ml			
	N						
	A						
	C	Herbata b/c 250 ml	Kisiel b/c 200ml	Rosół z makaronem	Pomarańcza	Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 1szt.
	U	Zupa mleczna z płatkami		350ml (GLU, JAJ, SEL)	1szt.	Bułka grahamka	(BIA)
	K	owsianymi 250ml (GLU,		<i>pieńś</i>		50g (GLU)	
	R	BIA)		<i>panierowana</i> /100g		Masło 10g (BIA)	
	Z	Bułka grahamka 50g		(SEL)		Polędwica wiśniowa	
	Y	(GLU)		Puree ziemniaczane		50g (SOJ)	
	C	Masło 10g (BIA)		200g (BIA)		Ogórek zielony 30g	
	O	Ser żółty 50g (BIA)		<i>mizeria</i> 150g			
	W	Pomidor 30g		Kompot b/c 250ml			
	A						

		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 S	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Schab gotowany 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g		Rosół z makaronem 250ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100g Sos jasny 100g (GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (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. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet z sera żółtego i pieczarek 100g (JAJ, GLU, BIA) Puree ziemniaczane 200g (BIA) mizeria 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twaróg 60g (BIA) Dżem 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
2 0 2 5 - 0 9 - 0 1 p o n i e d z i a t	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) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ, BIA) Pomidor 30g		Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Jabłko 1szt.
	W Z B O G A C O	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajecznica ze	Budyń czekoladowy 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 180g (GLU, SEL) Ryż 250g Surówka z tartej marchewki i jabłka	Nektarynka 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Jabłko 1szt.

e k	N A	szczypiorkiem 100g (JAJ, BIA) Pomidor 30g		150g Kompot 250ml			
	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) Twarożek z ziołami 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1szt.
	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) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ, BIA) Pomidor 30g	Budyń czekoladowy b/c 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż brązowy 200g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot 250ml	Nektarynka 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Jabłko 1szt.

		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 węglowodanowe)	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) Twarożek z ziołami 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1szt.
	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) Twarożek z ziołami 60g (BIA) Pomidor 30g		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1szt.

	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ, BIA) Pomidor 30g		Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z groszkiem, warzywami i pieczarkami z sosem pomidorowym 300g (BIA, GLU, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g	Jabłko 1szt.
2 0 2 5 - 0 9 - 0 2 w t o r e k	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) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Naleśniki z dżemem 2szt. (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) sałatka jarzynowa 100 g ,szynka gotowana 20 g wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g	Kisiel owocowy 200ml
	W Z B O G A C	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA)	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 30g (SOJ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Naleśniki z dżemem 3szt. (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml	Banan 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) sałatka jarzynowa 100 g ,szynka	Kisiel owocowy 200ml

	O N A	Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g				gotowana 20 g Ogórek zielony 30g	
	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 drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Kisiel owocowy 200ml
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 30g (SOJ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, 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 sałatka jarzynowa 100 g szynka gotowana 20 g Ogórek zielony 30g	Kisiel owocowy b/c 200ml

		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 (wymenniki węglowodanowe)	358.3 kcal B 8.8 g T 23.8 g Wp 26 g F 3.9 g WW 2.6 (wymenniki 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) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Banan 1 szt.
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Kisiel owocowy 200ml

2025-03-03 środa	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Naleśniki z dżemem 2szt. (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) sałatka jarzynowa 100 g(BIA) Ogórek zielony 30g	Kisiel owocowy 200ml
	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) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Szynka konserwowa 30g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa serowa z grzankami 350ml (GLU, SEL, BIA) Kurczak pieczony 150g Ziemniaki 200g sałatka wiosenna 150 g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Pomarańcza 1szt.
	W Z B O G A C	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ)	Jabłko 1szt.	Zupa serowa z grzankami 400ml (GLU, SEL, BIA) Kurczak pieczony 180g Ziemniaki 250g sałatka wiosenna 150 g Kompot 250ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ)	Pomarańcza 1szt.

	O N A	Szynka konserwowa 30g (SOJ) Pomidor 30g				Ogórek kiszony 30g	
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (BIA, GLU, SEL) Kurczak gotowany 150g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Pomarańcza 1szt.

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) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Szynka konserwowa 30g (SOJ) Pomidor 30g	Jabłko 1szt.	Zupa serowa z grzankami 350ml (GLU, SEL, BIA) Kurczak pieczony 150g Ziemniaki 200g sałatka wiosenna 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 kiszony 30g	Pomarańcza 1szt.
	430 kcal B 19.4 g T 16.6 g Wp 47.4 g F 4.9 g WW 4.8 (wymienniki węglowodanowe)	93 kcal B 1.8 g T 0 g Wp 21.3 g F 0 g WW 2.1 (wymienniki węglowodanowe)	757,2 kcal B 41.3 g T 18 g Wp 99.4 g F 11.9 g WW 8.8 (wymienniki węglowodanowe)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymienniki węglowodano we)	253 kcal B 13.5 g T 10.1 g Wp 25.8 g F 3.8 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)	
A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kurczak gotowany 150g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1szt.

	1500 kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (BIA, GLU, SEL) Kurczak gotowany 150g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Pomarańcza 1szt.
	WEGTAR I ANSKA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 30g		Zupa serowa z grzankami 350ml (GLU, SEL, BIA) Kotlet jajeczny 100g (JAJ, GLU) Ziemniaki 200g sałatka wiosenna 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g	Pomarańcza 1szt.
2025-09-20	PODSZCZEP	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (BIA)		Zalewajka 350ml (GLU, SEL) Makaron spaghetti z mięsem mielonym 300g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)

O 4 c z w a r t e k		Pomidor 30g					
	W	Herbata 250 ml	Galaretka owocowa 200g	Zalewajka 400ml (GLU, SEL) Makaron spaghetti z mięsem mielonym 350g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot 250ml	Śliwka 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)
	Z	Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA)					
	B	Bułka pszenna 65g (GLU)					
	O	Chleb 60g (GLU)					
	G	Masło 15g (BIA)					
	A	Pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (BIA)					
	C	Pomidor 30g					
	O						
	N						
	A						
L E K K O S T R A W N A	L	Herbata 250 ml		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, 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) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)
	E	Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA)					
	K	Bułka pszenna 65g (GLU)					
	K	Chleb 40g (GLU)					
	O	Masło 15g (BIA)					
	S	Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA)					
	T	Sałata 10g					
	R						
	A						
	W						
	N						
	A						

	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (BIA) Pomidor 30g	Galaretka owocowa b/c 200g	Zalewajka 350ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty spaghetti z mięsem mielonym 300g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot b/c 250ml	Śliwka 1szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Wafle ryżowe 3szt.
		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 (wymenniki węglowodano we)	358.3 kcal B 8.8 g T 23.8 g Wp 26 g F 3.9 g WW 2.6 (wymenniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Wafle ryżowe 3szt.

	1 5 0 0 k c a	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 250ml (BIA, SEL) Makaron z sosem mięсно – warzywnym 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)
	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) Pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (BIA) Pomidor 30g		Zalewajka 350ml (GLU, SEL) Makaron z zielonym grozkiem w sosie śmietanowym 300g (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BAI) Ogórek zielony 30g	Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)
2 0 2 5 - 0 9 - 0 5	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa szczawiowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL) Jajko sadzone 1szt. (JAJ) Ziemniaki 200g <i>kalafior bułkę tartą</i> 150g (GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Banan 1szt.

p i q t e k							
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Kisiel owocowy 200ml	Zupa szczawiowa z ryżem 400ml (BIA, GLU, SEL) Jajko sadzone 2szt. (JAJ) Ziemniaki 250g kalafior z bułką tartą 150g (GLU) Kompot 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Banan 1szt.
	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 wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100g (SEL, GLU, BIA) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Banan 1szt.

	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) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Kisiel owocowy b/c 200ml	Zupa szczawiowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL) Jajko sadzone 1szt. (JAJ) Ziemniaki 200g kalafior z bułką tartą 150g (GLU) Kompot b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Banan niedojrzały 1szt.
		534,3 kcal B 17.6 g T 28.5 g Wp 49.8 g F 5.8 g WW 5 (wymenniki węglowodanowe)	181,5 kcal B 4.5 g T 1.5 g Wp 35.7 g F 3.8 g WW 3.6 (wymenniki węglowodanowe)	557,9 kcal B 31.6 g T 9.8 g Wp 78.6 g F 12.4 g WW 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 węglowodanowe)	287.7 kcal B 10.1 g T 14.4 g Wp 28.1 g F 3.8 g 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 koperkowa z ryżem 350ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Banan 1szt.
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ryżem 250ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100g (SEL, BIA, GLU) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Banan 1szt.

2025-09-06 sobota	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Serek topiony 50g (BIA) Pomidor 30g		Zupa szczawiowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL) Jajko sadzone 1szt. (JAJ) Ziemniaki 200g kalafiorz bułką tartą 150g (GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Ogórek zielony 30g	Banan 1szt.
	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) mielonka tyrolska 50 g (BIA, JAJ, SEL, GOR) papryka 30 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz po węgiersku 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) sałatka makaronowa 100 g (SOJ) k.szynkowa 20 g	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)
	W Z B O G A C	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA)	Pomarańcza 1 szt.	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz po węgiersku 180g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU)	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) sałatka makaronowa 100 g	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)

O N A		<i>mielonka tyrolska 50 g</i> (BIA, JAJ, SEL, GOR) <i>papryka 30 g</i> (SOJ)		Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml		50g (SOJ) <i>k.szynkowa 20 g</i>	
	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 gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 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 pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) <i>mielonka tyrolska 50 g</i> (BIA, JAJ, SEL, GOR) <i>papryka 30 g</i> (SOJ)	Pomarańcza 1 szt.	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz po węgiersku 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) <i>sałatka</i> <i>makaronowa 100 g</i> (SOJ) <i>k.szynkowa 20 g</i>	Jabłko 1szt.

		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 gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL) Palcuszki gotowane 2szt. Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1szt.
	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) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)

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) (BIA, JAJ, SEL, GOR) <i>Ser żółty 50 g (BIA)</i> <i>papryka 30 g</i>		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Kluski leniwe 300g (GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) <i>sałatka</i> <i>makaronowa 100 g</i> (BIA) Ogórek zielony 30g	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)
---	---	--	--	--	---	-----------------------------------

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med