

Dzień		Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
2025-07-27	P	Herbata 250 ml		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL)		Herbata 250 ml	Brzoskwinia 1 szt.
	O	Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU)		Karczek pieczony 100g		Bułka grahamka 80g (GLU)	
	D	Baton pszenny 80g (GLU)		Sos pieczeniowy 100g (SEL)		Chleb 40g (GLU)	
	S	Chleb 40g (GLU)		Ziemniaki 200g		Masło 15g (BIA)	
	T	Masło 15g (BIA)		surówka z czerwonej kapusty 150g (BIA)		Ser topiony 50g (BIA)	
	A	Baleron 50g (SOJ)		Kompot 250ml		Pomidor 30g	
	W	Ogórek kiszony 30g					
	O						
	W						
	A						
dzień	W	Herbata 250 ml	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL)	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml	Brzoskwinia 1 szt.
	Z	Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU)		Karczek pieczony 130g		Bułka grahamka 80g (GLU)	
	B	Baton pszenny 80g (GLU)		Sos pieczeniowy 100g (SEL)		Chleb 60g (GLU)	
	O	Chleb 60g (GLU)		Ziemniaki 250g		Masło 15g (BIA)	
	A	Masło 15g (BIA)		surówka z czerwonej kapusty 150g (BIA)		Ser topiony 50g (BIA)	
	C	Baleron 50g (SOJ)		Kompot 250ml		Pomidor 30g	
	O	Ogórek kiszony 30g					
	N						
	A						
	L	Herbata 250 ml		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL)		Herbata 250 ml	Brzoskwinia 1 szt.
WN	E	Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU)		Pierś z kurczaka gotowana 100g		Bułka grahamka 80g (GLU)	
	K	Baton pszenny 80g (GLU)		Ziemniaki 200g		Chleb 40g (GLU)	
	O	Chleb 40g (GLU)		Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL)		Masło 10g (BIA)	
	S	Masło 15g (BIA)		Buraczki gotowane 150g		Szynka gotowana 50g (SOJ)	
	T	Szynka drobiowa 50g (SOJ)		Kompot 250ml		Salata 10g	
	R	Salata 10g					
	A						
	W						
	N						

	A						
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 250 ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Budyń czekoladowy b/c 200ml (BIA)	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Karczek pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g surówka z czerwonej kapusty 150g (BIA) Kompot b/c 250ml	Banan niedojrzały 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g	Brzoskwinia 1 szt.
		540 kcal B 20,9 g T 31,2 g Wp 42,8 g F 4.1 g - błonnik WW 4.3 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	714.1 kcal B 47.7 g T 15.7 g Wp 88.3 g F 12.8 g - błonnik WW 8.8 (wymiennik węglowodanowy)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymienniki węglowodano we)	313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Brzoskwinia 1 szt.
	1 5	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką		Rosół z makaronem 250ml (GLU, JAJ, SEL) Pierś z kurczaka		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU)	Brzoskwinia 1 szt.

	O O k c al	manną 250 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		gotowana 100g Ziemniaki 200g Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Dżem 30g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet z sera żółtego 100g (JAJ, GLU, BIA) Ziemniaki 200g surówka z czerwonej kapusty 150 g(BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g	Brzoskwinia 1 szt.
2 0 2 5 - 0 7 - 2 8 p o	P O D S T A W O W A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g		Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 350ml (BIA, 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) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	W	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem	Kisiel 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

n i e d z i a ł e k	Z B O G A C O N A	300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g		400ml (BIA, GLU, SEL) Makaron spaghetti z mięsem mielonym 350g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot 250ml		(GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	
	L E 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) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno – warzywnym 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	C U K R Z Y C	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze	Kisiel b/c 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron spaghetti z mięsem mielonym 300g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (BIA) Masło 10g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

	O W A	szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g		(GLU, SEL) Kompot b/c 250ml			
		469.7 kcal B 20.8 g T 18.9 g Wp 52.7 g F 4 g WW 5.4 (wymenniki węglowodanowe)	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymenniki węglowodanowe)	631.9 kcal B 39.2 g T 16.6 g Wp 65.4 g F 14.5 g WW 6.6 (wymenniki węglowodanowe)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g – błonnik WW 0 (wymenniki węglowodano we)	259.5 kcal B 15.5 g T 9.9 g Wp 25.8 g F 3.8 g WW 2.6 (wymenniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g <i>marchewka gotowana</i> 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 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) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięсно – warzywnym 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	W	Herbata 250 ml		Zupa jarzynowa z fasola		Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1

	E G E T A R I A Ń S K A	Butka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g		szparagową 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem pieczarkowym i jarzynami 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Butka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek homogenizowany owocowy 150g (BIA)	szt. (BIA)
2 0 2 5 - 0 7 - 2 9 w t o r e k	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300 ml (BIA) Butka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 25g (BIA) Szynka wieprzowa 25g (SOJ) Ogórek zielony 30g		Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Kotlet mielony drobiowy z jarzynami smażony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Butka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Pomidor 30g	Banan 1szt.
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300 ml (BIA) Butka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 25g (BIA) Szynka wieprzowa 25g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)	Krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (GLU, SEL, BIA) Kotlet mielony drobiowy z jarzynami smażony 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml	Pomarańcza 1szt.	Herbata b/c 250 ml Butka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Pomidor 30g	Banan 1szt.

L E K K O S T R A W N A	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 65g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Zupa mleczna z pł. gryczanymi 300 ml (BIA)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA)</i> <i>Pulpet drobiowy z jarzynami 100g (GLU, JAJ)</i> <i>Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL)</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Marchewka gotowana 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka grahamka 80g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka drobiowa 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>	<i>Banan 1szt.</i>
C U K R Z Y C O W A	<i>Herbata b/c 250 ml</i> <i>Bułka grahamka 50g (GLU)</i> <i>Zupa mleczna z pł. owsianymi 250 ml (BIA)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Ser żółty 25g (BIA)</i> <i>Szynka wieprzowa 25g (SOJ)</i> <i>Ogórek zielony 30g</i>	<i>Budyń waniliowy b/cukru 200ml (BIA)</i>	<i>Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA)</i> <i>Kotlet mielony drobiowy z jarzynami smażony 100g (GLU, JAJ)</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Surówka z kapusty pekińskiej 150g</i> <i>Kompot b/c 250ml</i>	<i>Pomarańcza 1szt.</i>	<i>Herbata b/c 250 ml</i> <i>Bułka grahamka 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB)</i> <i>Pomidor 30g</i>	<i>Banan niedojrzały 1szt.</i>

		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) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Pałeczki gotowane 2szt. Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Banan 1szt.
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250 ml (BIA) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Krupnik z kaszą jęczmienną 2500ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy z jarzynami 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Banan 1szt.
	W	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU)		Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU,		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g	Banan 1szt.

	E G E T E R I A Ń S K A	Zupa mleczna z pł. owsianymi 250 ml (BIA) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g		SEL, BIA) Kotlet warzywny z ciecierzą 100g (JAJ, GLU, SEL) Ziemniaki 200g <i>Surówka z kapusty pekińskiej 150g</i> Kompot 250ml		(GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Pomidor 30g	
2 0 2 5 - 0 7 - 3 0 ś r o d a	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Masło 15g (BIA) Polędwica Ani 25g (SOJ) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Pomidor 30g		Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (SEL) Kluski na parze 3szt. (GLU, JAJ) Sos truskawkowy 100g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
	W Z B O G A C	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Masło 15g (BIA)	Jabłko 1 szt.	Zupa grochowa z ziemniakami 400ml (SEL) Kluski na parze 4szt. (GLU, JAJ) Sos truskawkowy 100g Kompot 250ml	Arbuz	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ)	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)

	O N A	<i>Polędwica Ani 25g (SOJ)</i> <i>Jajko gotowane ½ szt. (JAJ)</i> <i>Pomidor 30g</i>				<i>Ogórek kiszony 30g</i>	
	L E K K O S T R A W N A	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 65g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Zupa mleczna z pł.</i> <i>kukurydzianymi 300ml</i> <i>(BIA)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Polędwica Ani 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>Zupa ziemniaczana</i> <i>350ml (SEL)</i> <i>Ryż z musem jabłkowym</i> <i>i cynamonem 300g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka grahamka 80g</i> <i>(GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka gotowana</i> <i>50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>	<i>Serek</i> <i>homogenizowany 1</i> <i>szt. (BIA)</i>
	C U K R Z Y C O W A	<i>Herbata b/c 250 ml</i> <i>Bułka grahamka 50g</i> <i>(GLU)</i> <i>Zupa mleczna z pł.</i> <i>kukurydzianymi 250ml</i> <i>(BIA)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Polędwica Ani 25g (SOJ)</i> <i>Jajko gotowane ½ szt. (JAJ)</i> <i>Pomidor 30g</i>	<i>Jabłko 1 szt.</i>	<i>Zupa grochowa z</i> <i>ziemniakami 350ml</i> <i>(SEL)</i> <i>Ryż brązowy z jabłkiem i</i> <i>cynamonem 300g</i> <i>Kompot b/c 250ml</i>	<i>Arbuz</i>	<i>Herbata b/c 250 ml</i> <i>Bułka grahamka 50g</i> <i>(GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka gotowana</i> <i>50g (SOJ)</i> <i>Ogórek kiszony 30g</i>	<i>Serek</i> <i>homogenizowany 1</i> <i>szt. (BIA)</i>
		<i>450 kcal</i> <i>B 24.6 g</i> <i>T 14.6 g</i> <i>Wp 53.9 g</i>	<i>75 kcal</i> <i>B 0.6 g</i> <i>T 0.6 g</i> <i>Wp 15.2 g</i>	<i>697.1 kcal</i> <i>B 40.3 g</i> <i>T 14.6 g</i> <i>Wp 88.3 g</i>	<i>102.5 kcal</i> <i>B 9.5 g</i> <i>T 2.3 g</i> <i>Wp 12.3 g</i>	<i>482.3 kcal</i> <i>B 19.5 g</i> <i>T 30.3 g</i> <i>Wp 31.9 g</i>	

		<i>F 4.4 g WW 5.5(wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>F 19.3 g WW 8.9(wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>F 0 g WW 1.3(wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>F 4.6 g WW 3.3(wymienniki węglowodanowe)</i>	
	<i>A Z S</i>	<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g</i>		<i>Zupa ziemniaczana 350ml (SEL) Ryż z musem jabłkowym 300g Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g</i>	<i>Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)</i>
	<i>1 5 0 0 k c al</i>	<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Pomidor 30g</i>		<i>Zupa ziemniaczana 250ml (SEL) Ryż z musem jabłkowym i cynamonem 300g Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g</i>	<i>Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)</i>
	<i>W E G E T A R</i>	<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ)</i>		<i>Zupa ziemniaczana 350ml (SEL) Kluski na parze 3szt. (GLU, JAJ) Sos truskawkowy 100g Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek topiony 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g</i>	<i>Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)</i>

	I A Ń S K A	Pomidor 30g					
2 0 2 5 - 0 7 - 3 1 c z w a r t e k	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Parówki na ciepło 2szt. (SOJ) Ketchup 20g Ogórek zielony 30g		Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Kurczak pieczony 150g Ziemniaki 200g <i>surówka wiosenna 150g</i> Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z rzodkiewką 60g (BIA) Pomidor 30g	Pomarańcza 1szt.
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Parówki na ciepło 2szt. (SOJ) Ketchup 20g Ogórek zielony 30g	Kisiel 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Kurczak pieczony 180g Ziemniaki 250g <i>surówka wiosenna 150g</i> Kompot 250ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z rzodkiewką 60g rzodkiewką (BIA) Pomidor 30g	Pomarańcza 1szt.
	L E	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU)		Zupa makaronowa 350ml (GLU, SEL, JAJ) Pałeczki gotowane 2szt. Sos koperkowy 100g		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU)	Pomarańcza 1szt.

	K K O S T R A W N A	Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g		(BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Masło 10g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g	
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Parówki na ciepło 2szt. (SOJ) Ketchup 20g Ogórek zielony 30g	Kisiel b/c 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Kurczak pieczony 150g Ziemniaki 200g surówka wiosenna 150g Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z rzodkiewką 60g (BIA) Pomidor 30g	Pomarańcza 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 (wymennik węglowodanowy)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymenniki węglowodanowe)	313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymenniki węglowodanowe)	
	A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA)		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Palczki gotowane 2szt.		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU)	Jabłko 1szt.

	Z S	Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Masło 10g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g	
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa makaronowa 250ml (GLU, SEL, JAJ) Pałeczki gotowane 1szt. Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g	Pomarańcza 1szt.
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g		Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Leczo warzywne z papryką i pomidorami 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z rzodkiewką 60g (BIA) Pomidor 30g	Pomarańcza 1szt.
2 0 2 5 -	P O D S	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU)		Botwinka 350ml (SEL) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA)	Nektarynka 1 szt.

0 8 - 0 1 p i q t e k 2 0 2 4 - 1 0 - 1 1 p i q t e k	T A W A	Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g		kapusty i marchewki 150g Kompot 250ml		Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g	Banan 1 szt.	Botwinka 400ml (SEL) Ryba panierowana 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 150g Kompot 250ml	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Nektarynka 1 szt.
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos jarzynowy 100g (SEL, GLU) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Nektarynka 1 szt.
	C U K	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ)	Banan niedojrzały 1szt.	Botwinka 350ml (SEL) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ)	Budyń czekoladowy b/c 200ml	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU)	Nektarynka 1 szt.

	R Z Y C O W A	<i>Butka grahamka 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Ser żółty 50g (BIA)</i> <i>Papryka 30g</i>		<i>Ziemniaki 200g</i> <i>Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 150g</i> <i>Kompot b/c 250ml</i>	(BIA)	<i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka drobiowa 50g (SOJ)</i> <i>Pomidor 30g</i>	
		<i>534,3 kcal</i> <i>B 17.6 g</i> <i>T 28.5 g</i> <i>Wp 49.8 g</i> <i>F 5.8 g</i> <i>WW 5 (wymenniki węglowodanowe)</i>	<i>181,5 kcal</i> <i>B 4.5 g</i> <i>T 1.5 g</i> <i>Wp 35.7 g</i> <i>F 3.8 g</i> <i>WW 3.6 (wymenniki węglowodanowe)</i>	<i>557,9 kcal</i> <i>B 31.6 g</i> <i>T 9.8 g</i> <i>Wp 78.6 g</i> <i>F 12.4 g</i> <i>WW 8 (wymenniki węglowodanowe)</i>	<i>75 kcal</i> <i>B 0.6 g</i> <i>T 0.6 g</i> <i>Wp 15.2 g</i> <i>F 3 g - błonnik</i> <i>WW 1.5 (wymenniki węglowodanowe)</i>	<i>287.7 kcal</i> <i>B 10.1 g</i> <i>T 14.4 g</i> <i>Wp 28.1 g</i> <i>F 3.8 g</i> <i>WW 2.8 (wymenniki węglowodanowe)</i>	
	A Z S	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Butka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Polędwica sopocka 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>Zupa ziemniaczana 350ml (SEL)</i> <i>Pierś z kurczaka gotowana 100g</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Marchew gotowana 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Butka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka drobiowa 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>	<i>Nektarynka 1 szt.</i>
	1 5 0 0 k	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ)</i> <i>Butka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Polędwica sopocka 50g (SOJ)</i>		<i>Zupa grysikowa 250ml (GLU, SEL)</i> <i>Pierś z kurczaka gotowana 100g</i> <i>Sos jarzynowy 100g (SEL, GLU)</i> <i>Ziemniaki 200g</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Butka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka drobiowa 50g (SOJ)</i> <i>Pomidor 30g</i>	<i>Nektarynka 1 szt.</i>

	<i>c al</i>	<i>Salata 10g</i>		<i>Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</i>			
	<i>W E G E T A R I A Ń S K A</i>	<i>Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Papryka 30g</i>		<i>Botwinka 350ml (SEL) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 150g Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Pomidor 30g</i>	<i>Nektarynka 1 szt.</i>
<i>2 0 2 5 - 0 8 - 0 2 s o b o</i>	<i>P O D S T A W</i>	<i>Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g</i>		<i>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Wędlina 20g (SOJ)</i>	<i>Ciasto babka 60g – 1 kawałek (GLU, JAJ)</i>
	<i>W</i>	<i>Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml</i>	<i>Chleb zwykły 40g (GLU) Masło 10g (BIA)</i>	<i>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL)</i>	<i>Pomarańcza 1 szt.</i>	<i>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU)</i>	<i>Ciasto babka 60g – 1 kawałek (GLU, JAJ)</i>

4- t a	Z B O G A C O N A	(BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Ser żółty 25g (BIA)	Makaron z serem twarogowym 350g (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml		Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Wędlina 20g (SOJ)	
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa 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) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g	Ciasto babka 60g – 1 kawałek (GLU, JAJ)
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Chleb zwykły 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 25g (BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot b/c 250ml	Pomarańcza 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Wędlina 20g (SOJ)	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
		539,5 kcal	102.5 kcal	836.3 kcal	75 kcal	251,8 kcal	

		<i>B 18.4 g</i> <i>T 29 g</i> <i>Wp 49.4 g</i> <i>F 5.2 g</i> <i>WW 5.1 (wymenniki węglowodanowe)</i>	<i>B 9.5 g</i> <i>T 2.3 g</i> <i>Wp 12.3 g</i> <i>F 0 g</i> <i>WW 1.3(wymenniki węglowodanowe)</i>	<i>B 41.7 g</i> <i>T 47.2 g</i> <i>Wp 55.4 g</i> <i>F 9.4 g</i> <i>WW 5.6 (wymenniki węglowodanowe)</i>	<i>B 0.6 g</i> <i>T 0.6 g</i> <i>Wp 15.2 g</i> <i>F 3 g - błonnik</i> <i>WW 1.5 (wymenniki węglowodanowe)</i>	<i>B 13.4 g</i> <i>T 10 g</i> <i>Wp 25.4 g</i> <i>F 3.6 g</i> <i>WW 2.6 (wymenniki węglowodanowe)</i>	
	A Z S	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)</i> <i>Schab gotowany 100g</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Buraczki gotowane 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Twarożek 60g (BIA)</i> <i>Salata 10g</i>	<i>Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)</i>
	1 5 0 0 k c al	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA)</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL)</i> <i>Makaron z serem twarogowym 300g (BIA, GLU, JAJ)</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Twarożek 60g (BIA)</i> <i>Dżem 30g</i>	<i>Ciasto babka 60g – 1 kawałek (GLU, JAJ)</i>
	W E G E T A	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA)</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i>		<i>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)</i> <i>Makaron z serem twarogowym 300g (BIA, GLU, JAJ)</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Salatka jarzynowa 150g (BIA, JAJ, SEL,</i>	<i>Ciasto babka 60g – 1 kawałek (GLU, JAJ)</i>

	R I A Ń S K A	Serek topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g		Kompot 250ml		GOR)	
2 0 2 5 - 0 8 - 0 3 n i e d z i e l a	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Pomidor 30g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z młodej kapusty 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Papryka 30g	Jabłko 1 szt.
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Pomidor 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana 130g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka z młodej kapusty 150g Kompot 250ml	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	L E K K	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Baton pszenny 80g (GLU)		Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU)	Jabłko 1 szt.

	O S T R A W N A	Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g		Sos pietruszkowy 100g (SEL, GLU, BIA) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot 250ml		Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Pomidor 30g	Budyń waniliowy b/cukru 200ml (BIA)	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z młodej kapusty 150g Kompot b/c 250ml	Banan niedojrzały 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
		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		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA)	Jabłko 1 szt.

		(BIA) Sałata 10g		Puree ziemniaczane 200g (BIA) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot 250ml		Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	
	1 5 0 0 k c a l	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g		Rosół z makaronem 250ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos pietruszkowy 100g (SEL, GLU, BIA) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	W E G E T A R I A N S K A	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Pomidor 30g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet jajeczny 100g (GLU, JAJ, BIA) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z młodej kapusty 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
20 25 -	P O	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA)		Kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL)		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU)	Kisiel owocowy 200ml

08 - 04 po ni ed zi a ł ek	D S T A W A	<i>Butka pszenna 65g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Jajecznica ze</i> <i>szczypiorkiem 100g (JAJ,</i> <i>BIA)</i> <i>Pomidor 30g</i>		<i>Gulasz wieprzowy 150g</i> <i>(GLU, SEL)</i> <i>Kasza jęczmienna 200g</i> <i>(GLU)</i> <i>Surówka z jarzyn</i> <i>mieszanych 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Półdewica wiśniowa</i> <i>50g (SOJ)</i> <i>Ogórek zielony 30g</i>	
	W Z B O G A C O N A	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z ryżem</i> <i>300ml (BIA)</i> <i>Butka pszenna 65g (GLU)</i> <i>Chleb 60g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Jajecznica ze</i> <i>szczypiorkiem 100g (JAJ,</i> <i>BIA)</i> <i>Pomidor 30g</i>	<i>Jogurt naturalny 1</i> <i>szt. (BIA)</i>	<i>Kapuśniak z</i> <i>ziemniakami 400ml</i> <i>(SEL)</i> <i>Gulasz wieprzowy 180g</i> <i>(GLU, SEL)</i> <i>Kasza jęczmienna 250g</i> <i>(GLU)</i> <i>Surówka z jarzyn</i> <i>mieszanych 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>	<i>Arbuz</i>	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Butka grahamka 80g</i> <i>(GLU)</i> <i>Chleb 60g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Półdewica wiśniowa</i> <i>50g (SOJ)</i> <i>Ogórek zielony 30g</i>	<i>Kisiel owocowy</i> <i>200ml</i>
	L E K K O S T R A W N A	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z ryżem</i> <i>300ml (BIA)</i> <i>Butka pszenna 65g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Szynka drobiowa 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>Zupa jarzynowa z</i> <i>ziemniakami 350ml</i> <i>(BIA, GLU, SEL)</i> <i>Gulasz drobiowy</i> <i>gotowany 150g (GLU,</i> <i>SEL)</i> <i>Kasza jęczmienna 200g</i> <i>(GLU)</i> <i>Marchewka gotowana</i> <i>150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Butka grahamka 80g</i> <i>(GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Półdewica wiśniowa</i> <i>50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>	<i>Kisiel owocowy</i> <i>200ml</i>

	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) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ, BIA) Pomidor 30g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL) Gulasz wieprzowy 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot b/c 250ml	Arbuz	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Kisiel owocowy 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 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) (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Pałeczki gotowane 2szt. Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Kisiel owocowy 200ml
	1	Herbata 250 ml		Zupa jarzynowa z		Herbata 250 ml	Kisiel owocowy

	5 O O k c al	<i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka drobiowa 50g (SOJ)</i> <i>Pomidor 30g</i>		<i>ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL)</i> <i>Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL)</i> <i>Kasza jęczmienna 200g (GLU)</i> <i>Marchewka gotowana 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Półdewica wiśniowa 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>	200ml
	W E G E T A R I A Ń S K A	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Jajko gotowane 1 szt. (JAJ)</i> <i>Pomidor 30g</i>		<i>Kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL)</i> <i>Kaszotto z pieczarkami i papryką 300g (GLU)</i> <i>Sos śmietanowy 100g (BIA, GLU, SEL)</i> <i>Surówka z jarzyn mieszanych 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Ser topiony 50g (BIA)</i> <i>Ogórek zielony 30g</i>	<i>Kisiel owocowy 200ml</i>
2 0 2 5 - 0 8 - 0 5	P O D S T A W A	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU)</i> <i>Bułka pszenna 65g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Szynka gotowana 50g (SOJ)</i> <i>Pomidor 30g</i>		<i>Zalewajka z ziemniakami 350ml (GLU, SEL)</i> <i>Naleśniki z dżemem 2szt. (BIA, GLU, JAJ)</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka grahamka 80g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Pasztet drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ)</i> <i>Ogórek kiszony 30g</i>	<i>Budyń czekoladowy 200ml (BIA)</i>

w t o r e k	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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 25g (BIA)	Zalewajka z ziemniakami 400ml (GLU, SEL) Naleśniki z dżemem 3szt. (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)
	C U K R Z	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 25g (BIA)	Zalewajka z ziemniakami 350ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z serem twarogowym	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g Masło 10g Paszтет drobiowy	Budyń czekoladowy b/c 200ml (BIA)

	Y C O W A	(GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g		300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot b/c 250ml		pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	
		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 gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (SEL) Ryż z musem jabłkowym 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)
	1 5 O O k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa grysikowa 250ml (GLU, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Budyń czekoladowy 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. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g		Zupa grysikowa 250ml (GLU, SEL) Naleśniki z dżemem 2szt. (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (BIA) Sałata 10g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)
2 0 2 5 - 0 8 - 0 6	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Papryka 30g		Zupa szczawiowa z ryżem GLU, SEL) Schab pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Pomidor 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
ś r o d a	W Z B O G A C O	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ)	Brzoskwinia 1 szt.	Zupa szczawiowa z ryżem 350 mlA, GLU, SEL) Schab pieczony 130g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Pomidor 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

	N A	Papryka 30g		150g Kompot 250ml			
	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 wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ryżem 350ml (BIA, 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) Szynka drobiowa 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 kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ)Papryka 30g	Brzoskwinia 1 szt.	Zupa szczawiowa z ryżem 350 ml (BIA, GLU, SEL) Schab pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot 250ml	Banan niedojrzały 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Pomidor 30g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
		540 kcal B 20,9 g T 31,2 g Wp 42,8 g	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g	714.1 kcal B 47.7 g T 15.7 g Wp 88.3 g	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g	313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g	

		<i>F 4.1 g - błonnik WW 4.3 (wymenniki węglowodanowe)</i>	<i>F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymenniki węglowodanowe)</i>	<i>F 12.8 g - błonnik WW 8.8 (wymennik węglowodanowy)</i>	<i>F 0 g - błonnik WW 0 (wymenniki węglowodano we)</i>	<i>F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymenniki węglowodanowe)</i>	
	<i>A Z S</i>	<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g</i>		<i>Zupa koperkowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g</i>	<i>Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)</i>
	<i>1 5 0 0 k c al</i>	<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g</i>		<i>Zupa koperkowa z ryżem 250ml (BIA, GLU, SEL) Schab gotowany 100g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 30g</i>	<i>Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)</i>
	<i>W E G E T A R I</i>	<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g</i>		<i>Zupa szczawiowa z ryżem 350 mlBIA, GLU, SEL) Kotlet warzywny z fasoli 300g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Pomidor 30g</i>	<i>Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)</i>

	A Ń S K A			Kompot 250ml			
2 0 2 5 - 0 8 - 0 7 c z w a r t e k	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) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i jarzynami 300g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)
	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) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 25g (SOJ)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i jarzynami 350g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g Kompot 250ml	Pomarańcza 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)
	L E K	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml		Zupa jarzynowa z drobnym makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL,		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU)	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)

	K O S T R A W N A	(BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g		JAJ) Ryż z sosem mięsno – warzywnym 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml		Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopočka 50g (SOJ) Sałata 10g	
	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) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 25g (SOJ)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i jarzynami 300g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g Kompot 250ml	Pomarańcza 1szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopočka 50g (SOJ) Pomidor 30g	Jabłko 1szt.
		543,9 kcal B 28.1 g T 15.1 g Wp 72 g F 4.8 g WW 7.2 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	750.7 kcal B 28 g T 28.9 g Wp 83.1 g F 22.2 g WW 7.2 (wymienniki węglowodanowe)	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymienniki 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 (BIA, SEL, GLU)		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU)	Jabłko 1szt.

	S	Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g		Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z drobnym makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Ryż z sosem mięsno – warzywnym 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Ogórek zielony 30g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z pieczarkami i jarzynami 300g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)
2 0 2	P O	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA,		Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLU, SEL)		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU)	Brzoskwinia 1szt.

5 - 0 8 - 0 8 p i q t e k	D S T A W A	GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem i ogórkiem zielonym 80g (BIA) Pomidor 30g		Jajko sadzone 1 szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Kalafior z bułka tartą 150g (GLU) Kompot 250ml		Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	
	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) Pasta twarogowa z koperkiem i ogórkiem zielonym 80g (BIA) Pomidor 30g	Banan 1 szt.	Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (GLU, SEL) Jajko sadzone 2 szt. (JAJ) Ziemniaki 250g Kalafior z bułka tartą 150g (GLU) Kompot 250ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Brzoskwinia 1szt.
	L E K K O S T R A W N	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos jarzynowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Brzoskwinia 1szt.

	A						
	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) Pasta twarogowa z koperkiem i ogórkiem zielonym 80g (BIA) Pomidor 30g	Banan niedojrzały 1 szt.	Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLU, SEL) Jajko sadzone 1szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Kalafior z bułką tartą 150g (GLU) Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Brzoskwinia 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 węglowodano we)	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) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Brzoskwinia 1szt.

	1500 kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa grysikowa 250ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos jarzynowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Brzoskwinia 1szt.
	WEGEATNISA KA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem i ogórkiem zielonym 80g (BIA) Pomidor 30g		Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLU, SEL) Jajko sadzone 1 szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Kalafior z bułką tartą 150g (GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Brzoskwinia 1szt.
2025-08-	PODSTAWA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g		Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL) Makaron z kurczakiem, brokułem i sosem śmietanowo- serowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)

0 9 s o b o t a		(SOJ) Pomidor 30g					
	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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g	Pomarańcza 1 szt.	Zupa jarzynowa 400ml (GLU, SEL) Makaron z kurczakiem, brokułem i sosem śmietanowo- serowym 350g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)
	2 0 2 4	L E K K O S T R A W N A		Zupa ziemniaczana 350ml (SEL) Makaron z kurczakiem i delikatnym sosem śmietanowym 300g (GLU, JAJ, BIA) 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	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g	Pomarańcza 1szt.	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL) Makaron z kurczakiem, brokułem i sosem śmietanowo- serowym	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA)	Wafle ryżowe 3 szt.

	Y C O W A	(GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g		300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot b/c 250m		Ogórek zielony 30g	
		540 kcal B 20,9 g T 31,2 g Wp 42,8 g F 4.1 g - błonnik WW 4.3 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	714.1 kcal B 47.7 g T 15.7 g Wp 88.3 g F 12.8 g - błonnik WW 8.8 (wymiennik węglowodanowy)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymienniki węglowodanowe)	313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (SEL) Palczki gotowane 2 szt. Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Wafle ryżowe 3 szt.
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (SEL) Makaron z kurczakiem i delikatnym sosem śmietanowym 300g (GLU, JAJ, BIA) 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		<i>Zupa jarzynowa</i> 350ml (GLU, SEL)		Herbata 250 ml	Ciasto babka 60g
	Bułka pszenna 50g (GLU)		Naleśniki z dżemem		Bułka pszenna 50g	(GLU, JAJ)
	Zupa mleczna z pł.		2szt. (BIA, GLU)		(GLU)	
	jęczmiennymi 250ml (BIA,		Kompot 250ml		Masło 10g (BIA)	
	GLU)				Ser biały 60g (BIA)	
	Masło 10g (BIA)				Ogórek zielony 30g	
	Ser żółty 50g (BIA)					
	Pomidor 30g					

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med