

Dzień	Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
2024-01-18	PODSTA WOWA Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek topiony 50g Sałata zielona Ogórek zielony 30g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Filet tradycyjny panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Marchew z groszkiem 150g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Mus owocowy 1szt + herbatniki
2024-01-19	WZBOG ACONA Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek topiony 50g Sałata zielona Ogórek zielony 30g	Gruszka 1 szt.	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL) Filet tradycyjny panierowany 130g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Marchew z groszkiem 150g (BIA) Kompot 250ml	Budyń czekoladowy 250g (BIA, GLU)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Mus owocowy 1szt + herbatniki
2024-01-20	LEKKOS TRAWNA Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Filet gotowany 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Marchew gotowana 150g Sos jarzynowy 100g		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Mus owocowy 1szt + herbatniki

		Sałata zielona 10g		(SEL) Kompot 250ml			
	CUKRZY COWA	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek topiony 50g Sałata zielona Ogórek zielony 30g	Gruszka 1 szt.	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Filet tradycyjny panierowany 150g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Marchew z groszkiem 150g (BIA) Kompot b/c 250ml	Kefir 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Mus owocowy 1szt + z jabłka b/cukru
		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)	
	AZS	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g		Zupa ryżowa 350ml (GLU, SEL) Filet gotowany 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Marchew gotowana 150g Sos jarzynowy 100g		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ)	Jabłko 1szt

				(SEL) Kompot 250ml			
	1500 kcal	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g Sałata 10g		Rosół z makaronem 250ml (GLU, SEL) Filet gotowany 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Marchew gotowana 150g Sos jarzynowy 100g (SEL) Kompot 250m		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Mus owocowy 1szt + herbatniki
	WEGETARIAŃSKA	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek topiony 50g Sałata zielona Ogórek zielony 30g		Zupa ryżowa 350ml (GLU, SEL) Kotlety z jajka 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 220g Marchew z groszkiem 150g (BIA)		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Miód 20g Ser twarogowy 60g (BIA)	Mus owocowy 1szt+ herbatniki
2024-01-19	PODSTAWOWA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Makaron z sosem bolońskim 300g (GLU, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z jajka i serka topionego 60g (JAJ, BIA) Pomidor 30g Ogórek zielony 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

p o n i e d z i a t e k	WZBOG ACONA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g Pomidor 30g Sałata 10g	Banan 1szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (GLU, BIA, SEL) Makaron z sosem bolońskim 350g (GLU, SEL) Kompot 250ml	Gruszka 1szt	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z jajka i serka topionego 60g (JAJ, BIA) Pomidor 30g Ogórek zielony 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	LEKKOS TRAWN A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Makaron z mięsem i jarzynami 300g (GLU, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	CUKRZY COWA	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Baleron 50g Pomidor 30g	Banan 1szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Makaron z sosem bolońskim 300g (GLU, SEL) Kompot b/c 250ml	Gruszka 1szt	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (BIA) Masło 10g (BIA) Pasta z jajka i serka topionego 60g (JAJ, BIA) Pomidor 30g Ogórek zielony 30g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

		<i>Salata 10g</i>					
		<i>469.7 kcal B 20.8 g T 18.9 g Wp 52.7 g F 4 g WW 5.4 (wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>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)</i>	<i>631.9 kcal B 39.2 g T 16.6 g Wp 65.4 g F 14.5 g WW 6.6 (wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g – błonnik WW 0 (wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>259.5 kcal B 15.5 g T 9.9 g Wp 25.8 g F 3.8 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)</i>	
	<i>AZS</i>	<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g</i>		<i>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Udka z kurczaka gotowane 100g Ziemniaki 220g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ)</i>	<i>Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)</i>
	<i>1500 kcal</i>	<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g Pomidor 30g Ogórek zielony 30g</i>		<i>Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (GLU, BIA, SEL) Makaron z mięsem i jarzynami 300g (GLU, SEL) Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g</i>	<i>Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)</i>

	WEGETARIAŃSKA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Dżem 40g Ser twarogowy 60g (BIA) Jabłko 1 szt.		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Makaron z sosem pomidorowym i fasolą 300g (GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z jajka i serka topionego 60g (JAJ, BIA) Pomidor 30g Ogórek zielony 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
2024-01-13 09:00	PODSTAWA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300 ml (BIA) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 30g Ser żółty 20g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g		Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (GLU, SEL, BIA) Karczek pieczony 100g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej 150g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет 70g (SOJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
	WZBOGACONA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300 ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA)	Jabłko 1 szt.	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (GLU, SEL, BIA) Karczek pieczony 130g Ziemniaki 250g Surówka z kapusty	Kisiel owocowy 250g	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет 70g (SOJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)

		<p>(SOJ) <i>Polędwica sopocka 30g</i> <i>Ser żółty 20g (BIA)</i> <i>Ogórek zielony 30g</i> <i>Sałata 10g</i></p>		<p><i>czerwonej 150g</i> <i>Sos pieczeniowy 100g (SEL)</i> <i>Kompot 250ml</i></p>			
	LEKKOS TRAWN A	<p><i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 65g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300 ml (BIA)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Polędwica sopocka 50g</i> <i>Sałata 10g</i></p>		<p><i>Zupa ryżowa 350ml (GLU, SEL, BIA)</i> <i>Schab gotowany 100g (GLU, JAJ)</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Buraczki gotowane 150g</i> <i>Sos pietruszkowy 50g (SEL)</i> <i>Kompot 250ml</i></p>		<p><i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka grahamka 80g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Polędwica Ani 50g (SOJ)</i> <i>Sałata 10g</i></p>	<p><i>Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)</i></p>
	CUKRZY COWA	<p><i>Herbata b/c 250 ml</i> <i>Bułka grahamka 50g (GLU)</i> <i>Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Polędwica sopocka 30g</i> <i>Ser żółty 20g (BIA)</i> <i>Ogórek zielony 30g</i> <i>Sałata 10g</i></p>	<p><i>Jabłko 1 szt.</i></p>	<p><i>Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (GLU, SEL, BIA)</i> <i>Karczek pieczony 100g</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Surówka z kapusty czerwonej 150g</i> <i>Kompot b/c 250ml</i></p>	<p><i>Kisiel owocowy b/c 250g</i></p>	<p><i>Herbata b/c 250 ml</i> <i>Bułka grahamka 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Pasztet 70g (SOJ)</i> <i>Ogórek kiszony 30g</i> <i>Sałata 10g</i></p>	<p><i>Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)</i></p>

		<p>553.3 kcal B 27.1 g T 25.2 g Wp 53 g F 4.2 g WW 5.4</p>	<p>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)</p>	<p>666 kcal B 31.2 g T 22 g Wp 65,8 g F 12.8 g WW 6.7</p>	<p>75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>407 kcal B 13.4 g T 24.9 g Wp 31.3 g F 5 g WW 3.2</p>	
	AZS	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g</p>		<p>Zupa ryżowa 350ml (GLU, SEL, BIA) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ)</p>	<p>Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)</p>
	1500 kcal	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g Ogórek zielony 30g Sałata 10g</p>		<p>Zupa ryżowa 350ml (GLU, SEL, BIA) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Sos pietruszkowy 50g (SEL) Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g</p>	<p>Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)</p>
	WEGET	<p>Herbata 250 ml</p>		<p>Zupa pomidorowa z</p>		<p>Herbata 250 ml</p>	<p>Serek</p>

	ARIAŃSKA	<p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Ser żółty 50g (JAJ)</p> <p>Ogórek zielony 30g</p> <p>Sałata 10g</p>		<p>ryżem 350ml (GLU, SEL, BIA)</p> <p>Pierogi leniwe z masłem 300g (GLU, JAJ, BIA)</p> <p>Kompot 250ml</p>		<p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Miód 40 g</p> <p>Ser twarogowy 60g (BIA)</p>	homogenizowany 1 szt. (BIA)
2024-01-31	<p>PODSTAWOWA</p> <p>PODSTAWA</p>	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka pszenna 65g (GLU)</p> <p>Chleb 40g (GLU)</p> <p>Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Ser topiony 50g (BIA)</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Sałata 10g</p>		<p>Zupa grochówka 350ml (BIA, SEL)</p> <p>Racuchy z jabłkiem i cynamonem 2 szt. (GLU, JAJ, BIA)</p> <p>Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka grahamka 80g (GLU)</p> <p>Chleb 40g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Jajko gotowane 25g (JAJ)</p> <p>Polędwica sopocka 30g</p> <p>Ogórek zielony 30g</p> <p>Sałata 10g</p>	Herbatniki 30g (GLU) Sok owocowy w kartoniku 1szt
2022-02-22	<p>WZBOGACONA</p>	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka pszenna 65g (GLU)</p> <p>Chleb 60g (GLU)</p> <p>Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU)</p> <p>Ser topiony 50g (BIA)</p>	<p>Budyń czekoladowy 200g (GLU, BIA)</p>	<p>Zupa grochówka 400ml (BIA, SEL) (BIA)</p> <p>Racuchy z jabłkiem i cynamonem 3 szt. (GLU, JAJ, BIA)</p> <p>Kompot 250ml</p>	<p>Banan 1szt.</p>	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka grahamka 80g (GLU)</p> <p>Chleb 60g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Jajko gotowane 25g (JAJ)</p> <p>Polędwica sopocka 30g</p> <p>Ogórek zielony 30g</p> <p>Sałata 10g</p>	Herbatniki 30g (GLU) Sok owocowy w kartoniku 1szt

- 1 0 - 2 6 ś r o d		Pomidor 30g Sałata 10g					
	LEKKOS TRAWN A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Herbatniki 30g (GLU) Sok owocowy w kartoniku 1szt
	CUKRZY COWA	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Pomarańcza 1szt	Zupa grochówka 350ml (BIA, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (BIA) b/c Kompot b/c 250ml	Banan 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajko gotowane 25g (JAJ) Polędwica sopocka 30g Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Jabłko Sok owocowy w kartoniku 1szt
		450 kcal	75 kcal	697.1 kcal	102.5 kcal	482.3 kcal	

		<p>B 24.6 g T 14.6 g Wp 53.9 g F 4.4 g WW 5.5(wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>B 40.3 g T 14.6 g Wp 88.3 g F 19.3 g WW 8.9(wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>B 9.5 g T 2.3 g Wp 12.3 g F 0 g WW 1.3(wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>B 19.5 g T 30.3 g Wp 31.9 g F 4.6 g WW 3.3(wymienniki węglowodanowe)</p>	
	AZS	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ)</p>		<p>Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (BIA) Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ)</p>	<p>Kisiel 200ml</p>
	1500 kcal	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g</p>		<p>Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml koperkowa z ziemniakami (BIA, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (BIA) Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g</p>	<p>Sok owocowy w kartoniku 1szt</p>

	WEGETARIAŃSKA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL) Racuchy z jabłkiem i cynamonem 2 szt. (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Dżem 40g Ser twarogowy 60g (BIA)	Herbatniki 30g (GLU) Sok owocowy w kartoniku 1szt
2024-02-01	PODSTAWOWA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Krupnik jęczmienny 350ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Sałatka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, BIA, GOR, SEL) Polędwica wiśniowa 20g Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Galaretka owocowa z owocami 200g
czwartek	WZBOGACONA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU)	Chleb razowy 40g (GLU) Pasta z jaj 25g (JAJ, BIA)	Krupnik jęczmienny 400ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa 180g (GLU, SEL) Ziemniaki 250g Sałatka z kapusty	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, BIA, GOR, SEL)	Galaretka owocowa z owocami 200g

		<p>Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g</p>		<p>pekińskiej 150g Kompot 250ml</p>		<p>Polędwica wiśniowa 20g Ogórek zielony 30g Sałata 10g</p>	
	LEKKOS TRAWN A	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 60g (BIA) Sałata zielona 10g</p>		<p>Krupnik jęczmienny 350ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Galaretka owocowa z owocami 200g</p>
	CUKRZY COWA	<p>Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g</p>	<p>Chleb razowy 40g (GLU) Pasta z jaj 25g (JAJ, BIA)</p>	<p>Krupnik jęczmienny 350ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Sałatka z kap pekińskiej 150g Kompot b/c 250ml</p>	<p>Jabłko 1szt.</p>	<p>Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, BIA, GOR, SEL) Polędwica wiśniowa 20g Ogórek zielony 30g Sałata 10g</p>	<p>Banan 1 szt.</p>
	AZS	<p>Herbata 250 ml</p>		<p>Krupnik jęczmienny</p>		<p>Herbata 250 ml</p>	<p>Galaretka owocowa</p>

		<p><i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Twarożek 60g (BIA)</i></p>		<p><i>350ml (GLU, SEL)</i> <i>Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL)</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Marchewka gotowana 150g</i> <i>Kompot 250ml</i></p>		<p><i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Polędwica wiśniowa 50g</i></p>	<p><i>200g</i></p>
	1500 kcal	<p><i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 60g (BIA)</i> <i>Pomidor 30g</i> <i>Salata 10g</i></p>		<p><i>Krupnik jęczmienny 350ml (GLU, SEL)</i> <i>Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL)</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Marchewka gotowana 150g</i> <i>Kompot 250ml</i></p>		<p><i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Polędwica wiśniowa 50g</i> <i>Ogórek zielony 30g</i> <i>Salata 10g</i></p>	<p><i>Galaretka owocowa 200g</i></p>
	WEGETARIAŃKA	<p><i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 60g (BIA)</i></p>		<p><i>Krupnik jęczmienny 350ml (GLU, SEL)</i> <i>Leczo z papryką i pomidorami 150g (SEL)</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Kompot 250ml</i></p>		<p><i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Serek wiejski 1szt. (BIA)</i> <i>Ogórek zielony 30g</i> <i>Salata 10g</i></p>	<p><i>Galaretka owocowa 200g</i></p>

		Pomidor 30g Sałata 10g					
2 0 2 4 - 0 2 - 0 2	PODSTA WA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. czekoladowymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Dżem 50g		Serowa z grzankami 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor 30g Sałata zielona 10g	Budyń z sokiem 200ml (GLU, BIA)
p i q t e k 2 0 2 2 - 1 0	WZBOG ACONA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. czekoladowymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Dżem 50g	Banan 1szt	Serowa z grzankami 400ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 130g Ziemniaki 220g Surówka z kiszanej kapusty 150g Kompot 250ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor 30g Sałata zielona 10g	Budyń z sokiem 200ml (GLU, BIA)

- 2 8 p i q t	LEKKOS TRAWN A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. Czekoladowymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Dżem 50g		Zupa ryżowa 350ml (GLU, BIA, SEL) Kurczak gotowany 100g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Sos Jarzynowy 100g (SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ)	Budyń z sokiem 200ml (GLU, BIA)
	CUKRZY COWA	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pł kukurydzianymi 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Pomidor 30g	Banan 1szt	Serowa z grzankami 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty 150g Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor 30g Sałata zielona 10g	Budyń z sokiem 200ml (GLU, BIA)
		534,3 kcal B 17.6 g T 28.5 g Wp 49.8 g F 5.8 g WW 5 (wymienniki)	181,5 kcal B 4.5 g T 1.5 g Wp 35.7 g F 3.8 g WW 3.6	557,9 kcal B 31.6 g T 9.8 g Wp 78.6 g F 12.4 g WW 8 (wymienniki)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5	287.7 kcal B 10.1 g T 14.4 g Wp 28.1 g F 3.8 g WW 2.8 (wymienniki)	

		węglowodanowe)	(wymienniki węglowodanowe)	węglowodanowe)	(wymienniki węglowodanowe)	węglowodanowe)	
	AZS	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Jabłko 50g		Zupa ryżowa 350ml (GLU, BIA, SEL) Filet drobiowy gotowany 100g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ)	Herbatniki
	1500 kcal	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Jabłko 50g		Zupa ryżowa 250ml (GLU, BIA, SEL) Filet drobiowy gotowany 100g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Sos jarzynowy 50g (SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ)	Budyń z sokiem 200ml (GLU, BIA)
	WEGETARIANŚ	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł.		Serowa z grzankami 350ml (GLU, SEL)		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU)	Budyń z sokiem 200ml (GLU, BIA)

	KA	<p>czekoladowymi 250ml (BIA, GLU)</p> <p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Serek kanapkowy 60g (BIA)</p> <p>Dżem 50g</p>		<p>Ryba panierowana 100g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z kiszanej kapusty 150g</p> <p>Kompot 250ml</p>		<p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Ser żółty 50g (BIA)</p> <p>Salata 10g</p>	
2024-03-03	PODSTAWA	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU)</p> <p>Bułka pszenna 65g (GLU)</p> <p>Chleb 40g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Szynka konserwowa 50g (SOJ)</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Salata 10g</p>		<p>Zupa Solferino 350ml (GLU, BIA, SOJ)</p> <p>Gulasz wieprzowy 150g (GLU, SEL)</p> <p>Kasza 200g (GLU)</p> <p>Salatka z jarzyn mieszanych 150g (BIA)</p> <p>Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka grahamka 80g (GLU)</p> <p>Chleb 40g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Pasta z sera twarogowego z rzodkiewką 80g (JAJ, GLU, BIA)</p> <p>Ogórek zielony 30g</p> <p>Salata</p>	<p>Twarożek z truskawkami 100g (BIA)</p>
2024-03-03	WZBOGACONA	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU)</p> <p>Bułka pszenna 65g (GLU)</p> <p>Chleb 60g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Szynka konserwowa 50g (SOJ)</p>		<p>Zupa Solferino 400ml (GLU, BIA, SOJ)</p> <p>Gulasz wieprzowy 150g (GLU, SEL)</p> <p>Kasza 200g (GLU)</p> <p>Salatka z jarzyn mieszanych 150g (BIA)</p>	<p>Jabłko 1 szt.</p>	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka grahamka 80g (GLU)</p> <p>Chleb 60g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Pasta z sera twarogowego z rzodkiewką 80g</p> <p>Ogórek zielony 30g</p> <p>Salata</p>	<p>Twarożek z truskawkami 100g (BIA)</p>

0 - 2 9 s o b		Pomidor 30g Sałata 10g		Kompot 250 ml			
	LEKKOS TRAWN A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy 150g (SEL, GLU) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (SOJ) Sałata zielona 10g	Twarożek z truskawkami 100g (BIA)
	CUKRZY COWA	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Mandarynka 2szt	Zupa Solferino 350ml (GLU, BIA, SOJ) Gulasz wieprzowy 150g (GLU, SEL) Kasza 200g (GLU) Sałatka z jarzyn mieszanych 150g (BIA) Kompot b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z sera twarogowego z rzodkiewką 80g (JAJ, GLU, BIA) Ogórek zielony 30g Sałata	Twarożek z truskawkami 100g (BIA)
		539,5 kcal B 18.4 g T 29 g Wp 49.4 g F 5.2 g	102.5 kcal B 9.5 g T 2.3 g Wp 12.3 g F 0 g	836.3 kcal B 41.7 g T 47.2 g Wp 55.4 g F 9.4 g	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik	251,8 kcal B 13.4 g T 10 g Wp 25.4 g F 3.6 g	

		WW 5.1 (wymienniki węglowodanowe)	WW 1.3(wymienniki węglowodanowe)	WW 5.6 (wymienniki węglowodanowe)	WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)	
	AZS	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g		Zupa koperkowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pierś gotowana 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g	Twarożek z truskawkami 100g (BIA)
	1500 kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (BIA, GLU) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa koperkowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy 150g (SEL, GLU) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g Ogórek zielony 30g Sałata	Twarożek z truskawkami 100g (BIA)
	WEGETARIAŃSKA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Zupa mleczna z płatkami owsianymi		Zupa solferino 350ml (GLU, BIA, SOJ) Pierogi z białym serem 300g (GLU, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z sera twarogowego z rzodkiewką 80g	Twarożek z truskawkami 100g (BIA)

		250ml (BIA, GLU) Serek topiony 50g Pomidor 30g Sałata 10g					
2 0 2 4 - 0 2 - 0 4	PODSTA WOWA PODSTA WA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Sałata zielona 30g Ogórek zielony 30g		Rosół z makaronem 350ml (GLU) Udko z kurczaka pieczone 150g Ziemniaki 200g Surówka z Kapusty pekińskiej 150g (BIA) Kompot 250 ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, BIA, SEL, GOR) Szynka wieprzowa 20g Pomidor 30g Sałata 10g	Babka piaskowa 50g (GLU, JAJ, BIA)
n i e d z i e l a	WZBOG ACONA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Sałata zielona 30g Ogórek zielony 30g	Kiwi 1 szt.	Rosół z makaronem 400ml (GLU) Udko z kurczaka pieczone 180g Ziemniaki 250g Surówka z Kapusty pekińskiej 150g (BIA) Kompot 250 ml	Gruszka 1szt	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, BIA, SEL, GOR) Szynka wieprzowa 20 g Pomidor 30g Sałata 10g	Babka piaskowa 50g (GLU, JAJ, BIA)
2 0 2 3 -	LEKKOS TRAWN A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU)		Rosół z makaronem 350ml (GLU) Udko z kurczaka		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU)	Babka piaskowa 50g (GLU, JAJ, BIA)

1 0 - 0 1 n i		Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata zielona 10 g		gotowane 150g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g Sałata zielona 10 g	
	CUKRZY COWA	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (GLU, BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Sałata zielona 30g Ogórek zielony 30g	Kiwi 1szt	Rosół z makaronem 350ml (GLU) Udko z kurczaka pieczone 150g Ziemniaki 200g Surówka z Kapusty pekińskiej 150g (BIA) Kompot 250 ml	Gruszka 1szt	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, BIA, SEL, GOR) Szynka wieprzowa 20 g Pomidor 30g Sałata 10g	Jabłko 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	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	253 kcal B 13.5 g T 10.1 g Wp 25.8 g F 3.8 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)	

			węglowodanowe)		węglowodano we)		
	AZS	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ)		Rosół z makaronem 350ml (GLU) Udka z kurczaka gotowane 150g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopočka 50g	Jabłko 1szt
	1500 kcal	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Sałata zielona 30g Ogórek zielony 30g		Rosół z makaronem 350ml (GLU) Udka z kurczaka gotowane 150g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopočka 50g Pomidor 30g Sałata 10g	Babka piaskowa 50g (GLU, JAJ, BIA)
	WEGET ARIAŃS KA	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA)		Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL, BIA) Kotlet z ziemniaczany w sosie pieczarkowym 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, BIA, SEL, GOR) Serek topiony 25g (BIA)	Babka piaskowa 50g (GLU, JAJ, BIA)

		<p>Ser żółty 50g (BIA)</p> <p>Salata zielona 30g</p> <p>Ogórek zielony 30g</p>		<p>Surówka z Kapusty pekińskiej 150g (BIA)</p> <p>Kompot 250ml</p>		<p>Pomidor 30g</p> <p>Salata 10g</p>	
2 0 2 4 - 0 2 - 0 5 p o n i e d z i a ł e k	<p>PODSTA WA</p>	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU)</p> <p>Bułka pszenna 65g (GLU)</p> <p>Chleb 40g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Ser żółty 20g (BIA)</p> <p>Polędwica wiśniowa 30g (SOJ)</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Salata 10g</p>		<p>Zupa szczawiowa ryżem 350ml (GLU, SEL, BIA)</p> <p>Stek wieprzowy 100g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Buraki zasmażane 150g</p> <p>Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka grahamka 80g (GLU)</p> <p>Chleb 40g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Polędwica wiśniowa 30g (SOJ)</p> <p>Szynka gotowana 50g (SOJ)</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Ogórek zielony 30g</p>	<p>Kisiel 200ml</p>
	<p>WZBOG ACONA</p>	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Zupa z płatkami jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU)</p> <p>Bułka pszenna 65g (GLU)</p> <p>Chleb 60g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Ser żółty 20g (BIA)</p> <p>Polędwica wiśniowa 30g (SOJ)</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Salata 10g</p>	<p>Chleb zwykły 40g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Szynka drobiowa 25g (SOJ)</p>	<p>Zupa szczawiowa ryżem 400ml (GLU, SEL, BIA)</p> <p>Stek wieprzowy 130g</p> <p>Ziemniaki 220g</p> <p>Buraki zasmażane 150g</p> <p>Kompot 250ml</p>	<p>Jabłko 1 szt.</p>	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka grahamka 80g (GLU)</p> <p>Chleb 60g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Szynka gotowana 50g (SOJ)</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Ogórek zielony 30g</p>	<p>Kisiel 200ml</p>

	LEKKOS TRAWN A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (BIA) Sałata 10g		Zupa jarzynowa 350ml (GLU, BIA, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 100g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata zielona 10g	Kisiel 200ml
	CUKRZY COWA	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA) Polędwica wiśniowa 30g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Chleb zwykły 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 25g (SOJ)	Zupa szczawiowa ryżem 350ml (GLU, SEL, BIA) Stek wieprzowy 100g Ziemniaki 200g Buraki zasmażane 150g Kompot b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g Ogórek zielony 30g	Kisiel b/c 200ml
		482.1 kcal B 29.5 g T 16.1 g Wp 52.9 g F 4.2 g WW 5.3 (wymienniki węglowodanowe)	209 kcal B 7.2 g T 10 g Wp 21.8 g F 1.7 g WW 2.2 (wymienniki	629,8 kcal B 36.8 g T 15.7 g Wp 79.6 g F 13.4 g WW 6.8 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki	366.4 kcal B 18.7 g T 20.7 g Wp 25.1 g F 3.5 g WW 2.5 (wymienniki węglowodanowe)	

			węglowodanowe)		węglowodano we)		
	AZS	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa (BIA)		Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ)	Kisiel 200ml
	1500 kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g Sałata 10g		Zupa jarzynowa 350ml (GLU, BIA, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 100g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Kisiel 200ml
	WEGETARIAŃSKA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Jajecznica ze		Zupa szczawiowa ryżem 350ml (GLU, SEL, BIA) Naleśniki z dżemem 2 szt. (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Kisiel 200ml

		szczypiorkiem 100g (JAJ) Sałata 10g					
2 0 2 4 - 0 2 - 0 6	PODSTA WA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony 70g (SOJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Pulpety w sosie koperkowym 100g/100g (GLU, JAJ) Ryż 200g Surówka z białej kapusty 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek homogenizowany owocowy 1 szt. (BIA)	Galaretka owocowa 200g
w t o r e k 2 0 2 2 - 1 1 - 0 1 w t	WZBOG ACONA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony 70g (SOJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Pomarańcza 1szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Pulpety w sosie koperkowym 130g/100g (GLU, JAJ) Ryż 200g Surówka z białej kapusty Kompot 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek homogenizowany owocowy 1 szt. (BIA)	Galaretka owocowa 200g

o r							
	LEKKOS TRAWN A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ)		Zupa makaronowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pulpety w sosie koperkowym 100g/100g (GLU, JAJ) Ryż 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek homogenizowany owocowy 1 szt. (BIA)	Galaretka owocowa 200g
	CUKRZY COWA	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Paszтет pieczony 70g (SOJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Pomarańcza 1szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Pulpety w sosie koperkowym 100g/100g (GLU, JAJ) Ryż 200g Surówka z białej kapusty Kompot b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g Masło 10g Serek homogenizowany naturalny 1 szt. (BIA)	Galaretka owocowa b/c 200g
		543,9 kcal B 28.1 g T 15.1 g Wp 72 g	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g	750.7 kcal B 28 g T 28.9 g Wp 83.1 g	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g	358.3 kcal B 8.8 g T 23.8 g Wp 26 g	

		<i>F 4.8 g WW 7.2 (wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>F 22.2 g WW 7.2 (wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>F 3.9 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)</i>	
	AZS	<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ)</i>		<i>Zupa makaronowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pulpety w sosie koperkowym 100g/100g (GLU, JAJ) Ryż 200g Buraczki gotowane 150g kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g</i>	<i>Galaretka owocowa 200g</i>
	1500 kcal	<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ)</i>		<i>Zupa makaronowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pulpety w sosie koperkowym 100g/100g (GLU, JAJ) Ryż 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek homogenizowany owocowy 1 szt. (BIA)</i>	<i>Galaretka owocowa 200g</i>
	WEGETARIANSKA	<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU)</i>		<i>Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Pierogi z owocami</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA)</i>	<i>Galaretka owocowa 200g</i>

		<p>Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek wiejski 1szt (BIA) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g</p>		<p>300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml</p>		<p>Serek homogenizowany owocowy 1 szt. (BIA)</p>	
2 0 2 4 - 0 2 -	PODSTA WA	<p>Herbata 250 ml Zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g</p>		<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Naleśniki z serem 2szt (BIA, GLU) Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta rybna 80g (RYB, GLU) Ogórek zielony 30g Sałata zielona 10g</p>	<p>Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)</p>
0 7 ś r o d a	WZBOG ACONA	<p>Herbata 250 ml Zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g</p>	<p>Jabłko 1szt.</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Naleśniki z serem 3szt (BIA, GLU) Kompot 250ml</p>	<p>Gruszka 1szt</p>	<p>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta rybna 60g (RYB, GLU) Ogórek zielony 30g Sałata zielona 10g</p>	<p>Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)</p>

	LEKKOS TRAWN A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL) Makaron z serem 300g 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)
	CUKRZY COWA	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Jabłko 1szt.	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z serem 300g Kompot b/c 250ml	Gruszka 1szt	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta rybna 60g (RYB, GLU) Ogórek zielony 30g Sałata zielona 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	AZS	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA)		Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL) Ryż z jabłkiem 300g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ)	Jabłko 1szt
	1500 kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g		Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL)		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU)	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

		<p>(GLU) Zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g</p>		<p>Makaron z serem 300g Kompot 250ml</p>		<p>Masło 10g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata zielona 10g</p>	
	WEGETARIAŃSKA	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g</p>		<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem 2szt (BIA, GLU) Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta rybna 60g (RYB, GLU) Ogórek zielony 30g Sałata zielona 10g</p>	<p>Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)</p>
2024-02-0	PODSTAWA	<p>Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA)</p>		<p>Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (BIA, SEL, GLU) Schab pieczony 100g (GLU) Sos pieczeniowy 100g Ziemniaki 200g</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g Pomidor 30g</p>	<p>Gruszka 1 szt.</p>

8 c z w a r t e k		Ogórek zielony 30g Sałata 10g		Sałatka szwedzka 120g (GOR) Kompot 250ml			
	WZBOG ACONA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Budyń śmietankowy 250g (BIA, GLU)	Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (BIA, SEL, GLU) Schab pieczony 100g (GLU) Sos pieczeniowy 100g Ziemniaki 200g Sałatka szwedzka 120g (GOR) Kompot 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g Pomidor 30g	Gruszka 1 szt.
	LEKKOS TRAWN A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata zielona 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Schab pieczony 100g (GLU) Sos jarzynowy 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Gruszka pieczona 1 szt.
	CUKRZY COWA	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA,	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (BIA, SEL, GLU)	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU)	Gruszka 1 szt.

		<p>GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g</p>		<p>Schab pieczony 100g (GLU) Sos pieczeniowy 100g Ziemniaki 200g Sałatka szwedzka 120g (GOR) Kompot b/c 250ml</p>		<p>Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g Pomidor 30g</p>	
	AZS	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser biały 60g (BIA)</p>		<p>Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Schab pieczony 100g (GLU) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ)</p>	Gruszka pieczona 1 szt.
	1500 kcal	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g</p>		<p>Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Schab pieczony 100g (GLU) Sos jarzynowy 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g Pomidor 30g</p>	Gruszka 1 szt.

	WEGETARIANSKA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g		Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (BIA, SEL) Kotlety z sera 2 szt. (GLU, SOJ) Ziemniaki 200g Sałatka szwedzka 120g (GOR) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g Sałata 10g Pomidor 30g	Gruszka 1 szt.
2024-02-09	PODSTAWA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Dżem 80g Jabłko 1 szt.		Zupa kalafiorowa 350ml (GLU, JAJ, SEL) Jajko sadzone 100g (JAJ, BIA) Puree ziemniaczane 220g (BIA) Surówka z marchwi i jabłka 150g (BIA, JAJ, GOR) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka makaronowa 100g (SEL, GLU, BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Sałata 10g	Budyń z sokiem 200ml (GLU, BIA)
piątek 2022-02-22	WZBOGACONA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU)	Serek 1 szt. (BIA)	Zupa kalafiorowa 400ml (GLU, JAJ, SEL) Jajko sadzone 130g (JAJ, BIA) Puree ziemniaczane 220g (BIA) Surówka z marchwi i	Banan 1szt	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka makaronowa 100g (SEL, GLU, BIA)	Budyń z sokiem 200ml (GLU, BIA)

		Masło 15g (BIA) Dżem 80g Jabłko 1 szt.		jabłka 150g (BIA, JAJ, GOR) Kompot 250ml		Szynka gotowana 20g (SOJ) Sałata 10g	
- 1 1 - 0 4 p i q	LEKKOS TRAWN A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Dżem 80g		Zupa ryżowa 350ml (GLU, JAJ, SEL) Pierś gotowana 100g (RYB, JAJ, GLU) Puree ziemniaczane 220g (BIA) Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Budyń z sokiem 200ml (GLU, BIA)
	CUKRZY COWA	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Jabłko 1 szt.	Serek 1 szt. (BIA)	Zupa kalafiorowa 350ml (GLU, JAJ, SEL) Jajko sadzone 100g (RYB, JAJ, GLU) Puree ziemniaczane 220g (BIA) Surówka z marchwi i jabłka 150g (BIA, JAJ, GOR) Kompot b/c 250ml	Banan 1szt	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka makaronowa 100g (SEL, GLU, BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Sałata 10g	Budyń z sokiem b/c 200ml (GLU, BIA)
	AZS	Herbata 250 ml		Zupa ryżowa 350ml		Herbata 250 ml	Herbatniki

		<p>Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Powidła 80g</p>		<p>(GLU, JAJ, SEL) Pierś gotowana 100g (RYB, JAJ, GLU) Puree ziemniaczane 220g (BIA) Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</p>		<p>Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ)</p>	
	1500 kcal	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Dżem 80g</p>		<p>Zupa ryżowa 350ml (GLU, JAJ, SEL) Pierś gotowana 100g (RYB, JAJ, GLU) Puree ziemniaczane 220g (BIA) Marchew gotowana 150g kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g</p>	Herbatniki
	WEGETARIAŃSKA	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Dżem 80g</p>		<p>Zupa kalafiorowa 350ml (GLU, JAJ, SEL) Jajko sadzone 100g (RYB, JAJ, GLU) Puree ziemniaczane 220g (BIA) Surówka z marchwi i jabłka 150g (BIA, JAJ, GOR) Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g</p>	Budyń z sokiem 200ml (GLU, BIA)
2	PODSTA	Herbata 250 ml		Zupa fasolowa z		Herbata 250 ml	Mus owocowy +

0 2 4 - 0 2 - 1 0 s o b o t a	WA	Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 30g (SOJ) Serek topiony 25g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i warzywami 300g (SEL) Sos pieczarkowy 100g (SEL, GLU) Kompot 250ml		Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	herbatniki
	WZBOG ACONA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 30g (SOJ) Serek topiony 25g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Jabłko 1 szt.	Zupa fasolowa z ziemniakami i400ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i warzywami 350g (SEL) Sos pieczarkowy 100g (SEL, GLU) Kompot 250ml	Mandarynki 2szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek 60g ze szczypiorkiem 60 g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Mus owocowy + herbatniki

	LEKKOS TRAWN A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pfl. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Sałata zielona 10g		Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i warzywami 300g (SEL) Sos śmietanowy 100g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Sałata 10g	Mus owocowy + herbatniki
	CUKRZY COWA	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pfl. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka drobiowa 30g (SOJ) Serek topiony 25g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Jabłko 1 szt.	Zupa fasolowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i warzywami 300g (SEL) Sos pieczarkowy 100g (SEL, GLU) Kompot b/c 250ml	Mandarynki 2szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Mus owocowy + b/cukru
	AZS	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szyńka drobiowa 50g		Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Udka z kurczaka 100g Ziemniaki 200g		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA)	Mus owocowy + herbatniki

		(SOJ)		Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		
	1500 kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ)		Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i warzywami 300g (SEL) Sos śmietanowy 100g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g Mus owocowy + herbatniki
	WEGETARIANSKA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ)		Zupa fasolowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Leczo z pomidorami pieczarkami i papryką w sosie 100g (GLU) Makaron 200g (GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g ze szczypiorkiem (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g Mus owocowy + herbatniki

Jadłospis przygotowany przez Catering Meridian's