

Dzień		Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
2024-07-28 niedziela	P O D S T A W O W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Parówki na ciepło 2szt. (SOJ) Ketchup 20g Pomidor 30g Sałata 10g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Mizeria 150g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Papryka 30g Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Parówki na ciepło 2szt. (SOJ) Ketchup 20g Pomidor 30g Sałata 10g	Kisiel 200ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy 130g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Mizeria 150g (BIA) Kompot 250ml	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Papryka 30g Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	L E K K O S T R A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Sos jarzynowy 100g (SEL)		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

	W N A			Marchew gotowana 150g Kompot 250ml			
	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) Parówki na ciepło 2szt (SOJ) Ketchup 20g Pomidor 30g Sałata 10g	Kisiel owocowy b/c 200ml	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Mizeria 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) Papryka 30g Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
		540 kcal B 20,9 g T 31,2 g Wp 42,8 g F 4.1 g - błonnik WW 4.3 (wymenniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymenniki węglowodanowe)	714.1 kcal B 47.7 g T 15.7 g Wp 88.3 g F 12.8 g - błonnik WW 8.8 (wymennik węglowodanowy)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymenniki węglowodano we)	313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymenniki węglowodanowe)	

	A Z S	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Filet drobiowy gotowany 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	1 5 0 0 kcal	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Rosół z makaronem 250ml (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Marchew gotowana 150g		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet z sera żółtego 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Mizeria 150g (BIA)		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Papryka 30g Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

2024-07-29 poniedziałek	P O D S T A W O W A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300 ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g		Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 350ml (GLU, SEL, BIA) Makaron z młodą kapustą, mięsem i kiełbasą 300g (GLU, JAJ, SOJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 400ml (GLU, SEL, BIA) Makaron z młodą kapustą, mięsem i kiełbasą 350g (GLU, JAJ, SOJ) Kompot 250ml	Morele 2 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	L E K K O S T	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300 ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA)		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Udko gotowane 150g Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL)		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ)	Jabłko pieczone 1 szt.

	R A W N A	Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Sałata 10g		Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Sałata 10g	
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Jajecznicza ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Budyń waniliowy b/c 200ml (BIA)	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 350ml (GLU, SEL, BIA) Makaron pełnoziarnisty z młodą kapustą, mięsem i kiełbasą 300g (GLU, JAJ, SOJ) Kompot b/c 250ml	Morele 2 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (BIA) Masło 10g (BIA) Polędwica sopočka 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
		469.7 kcal B 20.8 g T 18.9 g Wp 52.7 g F 4 g WW 5.4 (wymienniki węglowodanowe)	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymienniki węglowodanowe)	631.9 kcal B 39.2 g T 16.6 g Wp 65.4 g F 14.5 g WW 6.6 (wymienniki węglowodanowe)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g – błonnik WW 0 (wymienniki węglowodanowe)	259.5 kcal B 15.5 g T 9.9 g Wp 25.8 g F 3.8 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)	

	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Udko gotowane 150g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko pieczone 1 szt.
	1 5 0 0 kc al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (GLU, BIA, SEL) Udko gotowane 150g Sos koperkowy 100g (BIA GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	W E G E T A RI A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g		Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 350ml (GLU, BIA, SEL) Makaron z kapustą młodą i pieczarkami 300g (GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Jabłko 1 szt.

2024-07-30 wtorek	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300 ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 25g (BIA) Wędlina 25g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g		Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Stek wieprzowy z cebulką 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Sałata zielona ze śmietaną 150g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300 ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Wędlina 25g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Banan 1 szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (GLU, SEL, BIA) Stek wieprzowy z cebulką 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Sałata zielona ze śmietaną 150g (BIA) Kompot 250ml	Arbuz 200g	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)

	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300 ml (BIA) Masło 15g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Dżem 30g		Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (SEL, GLU, BIA) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Wędlina 25g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Banan niedojrzały 1 szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Stek wieprzowy z cebulką 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Sałata zielona ze śmietaną 150g (BIA) Kompot b/c 250ml	Arbuz 200g	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)

		<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 (wymenniki 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 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>407 kcal B 13.4 g T 24.9 g Wp 31.3 g F 5 g WW 3.2</p>	
	A Z S	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g</p>		<p>Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g</p>	<p>Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)</p>
	1 5 0 0 kc al	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g</p>		<p>Krupnik z kaszą jęczmienną 2500ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g Ogórek zielony 30g</p>	<p>Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)</p>

2024-07-31 środa	W E G E T E R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Kotlety z jajka 100g (JAJ) Ziemniaki 200g Sałata zielona ze śmietaną 150g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g		Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (SEL) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 2 szt. (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Brzoskwinia 1 szt.
	W Z B O G A C O	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony 70g (GLU, JAJ)	Kisiel owocowy 200ml	Zupa grochowa z ziemniakami 400ml (SEL) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 3 szt. (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Brzoskwinia 1 szt.

N A	Ogórek kiszony 30g Sałata 10g					
	L Herbata 250 ml E Bułka pszenna 65g (GLU) K Chleb 40g (GLU) K Zupa mleczna z zacierką O 300ml (BIA, GLU, JAJ) S Masło 15g (BIA) T Szynka drobiowa 50g (SOJ) R Sałata 10g A W N A		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL, GLU) Ryż z musem jabłkowym i cynamonem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Brzoskwinia 1 szt.
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Pasztet pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Kisiel owocowy b/c 200ml	Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (SEL) Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g Kompot b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Brzoskwinia 1 szt.
	450 kcal B 24.6 g T 14.6 g Wp 53.9 g	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g	697.1 kcal B 40.3 g T 14.6 g Wp 88.3 g	102.5 kcal B 9.5 g T 2.3 g Wp 12.3 g	482.3 kcal B 19.5 g T 30.3 g Wp 31.9 g	

		<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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g</i>		<i>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL, GLU) Ryż z musem jabłkowym 300g Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g</i>	<i>Brzoskwinia 1 szt.</i>
	<i>1 5 0 0 k c a l</i>	<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata zielona 10g</i>		<i>Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (BIA, SEL, GLU) Ryż z musem jabłkowym i cynamonem 300g Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g</i>	<i>Brzoskwinia 1 szt.</i>
	<i>W E G E T A R I A N S</i>	<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Serek topiony 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g</i>		<i>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 2 szt. (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g</i>	<i>Brzoskwinia 1 szt.</i>

	K A						
2024-08-01 czwartek	P O D S T A W A	<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>Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA)</p> <p>Rzodkiewka 30g</p> <p>Salata 10g</p>		<p>Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, JAJ, GLU, SEL)</p> <p>Udko pieczone 150g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Kalafior z bułką tartą 150g (GLU)</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>Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ)</p> <p>Ogórek zielony 30g</p> <p>Salata 10g</p>	<p>Babka pieczona 100g (GLU, JAJ)</p>
	W Z B O G A C O N A	<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>Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA)</p> <p>Rzodkiewka 30g</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Salata 10g</p>	<p>Banan 1 szt.</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (BIA, JAJ, GLU, SEL)</p> <p>Udko pieczone 180g</p> <p>Ziemniaki 250g</p> <p>Kalafior z bułką tartą 150g (GLU)</p> <p>Kompot 250ml</p>	<p>Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)</p>	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka grahamka 80g (GLU)</p> <p>Chleb 60g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ)</p> <p>Ogórek zielony 30g</p> <p>Salata 10g</p>	<p>Babka pieczona 100g (GLU, JAJ)</p>

L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Udko gotowane 150g Ziemniaki 200g Sos jarzynowy 100g (SEL) Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Babka pieczona 100g (GLU, JAJ)
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Rzodkiewka 30g Sałata 10g	Banan niedojrzały 1 szt.	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Udko pieczone 150g Ziemniaki 200g Kalafior z bułką tartą 150g (GLU) Kompot b/c 250ml	Wafle ryżowe 30g	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	540 kcal B 20,9 g T 31,2 g Wp 42,8 g F 4.1 g - błonnik WW 4.3 (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)	313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)	

				węglowodano we)			
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Udko gotowane 150g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	1 5 0 0 k c a l	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 koperkowa z ziemniakami 250ml (GLU, SEL, BIA) Udko gotowane 150g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Babka pieczona 100g (GLU, JAJ)
	W E G E T A R I A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA)		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Kotlet z sera żółtego z pieczarkami 100g (JAJ, GLU, BIA) Ziemniaki 200g		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Dżem 50g	Babka pieczona 100g (GLU, JAJ)

2024-08-02 piątek	<p> <i>Ń</i> <i>S</i> <i>K</i> <i>A</i> </p>	<p> <i>Rzodkiewka 30g</i> <i>Salata 10g</i> </p>		<p> <i>Kalafior z bułką tartą</i> <i>150g (GLU)</i> <i>Kompot 250ml</i> </p>			
	<p> <i>P</i> <i>O</i> <i>D</i> <i>S</i> <i>T</i> <i>A</i> <i>W</i> <i>A</i> </p>	<p> <i>Herbata 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z ryżem</i> <i>300ml (BIA)</i> <i>Bułka pszenna 65g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Ser żółty 50g (BIA)</i> <i>Papryka 30g</i> <i>Salata 10g</i> </p>		<p> <i>Zupa grysikowa 350ml</i> <i>(GLU, SEL)</i> <i>Ryba panierowana 100g</i> <i>(GLU, JAJ)</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Surówka z kapusty</i> <i>kiszzonej z marchewką</i> <i>150g</i> <i>Kompot 250ml</i> </p>		<p> <i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka grahamka 80g</i> <i>(GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Pasta jajeczna ze</i> <i>szcypiorkiem 80g</i> <i>(JAJ, BIA)</i> <i>Pomidor 30g</i> <i>Salata 10g</i> </p>	<p> <i>Arbuz 100 g</i> </p>
	<p> <i>W</i> <i>Z</i> <i>B</i> <i>O</i> <i>G</i> <i>A</i> <i>C</i> <i>O</i> <i>N</i> <i>A</i> </p>	<p> <i>Herbata 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z ryżem</i> <i>300ml (BIA)</i> <i>Bułka pszenna 65g (GLU)</i> <i>Chleb 60g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Ser żółty 50g (BIA)</i> <i>Papryka 30g</i> <i>Salata 10g</i> </p>	<p> <i>Budyń czekoladowy</i> <i>200ml (BIA)</i> </p>	<p> <i>Zupa grysikowa 400ml</i> <i>(GLU, SEL)</i> <i>Ryba panierowana 130g</i> <i>(GLU, JAJ)</i> <i>Ziemniaki 250g</i> <i>Surówka z kapusty</i> <i>kiszzonej z marchewką</i> <i>150g</i> <i>Kompot 250ml</i> </p>	<p> <i>Jabłko 1 szt.</i> </p>	<p> <i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka grahamka 80g</i> <i>(GLU)</i> <i>Chleb 60g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Pasta jajeczna ze</i> <i>szcypiorkiem 80g</i> <i>(JAJ, BIA)</i> <i>Pomidor 30g</i> <i>Salata 10g</i> </p>	<p> <i>Arbuz 100 g</i> </p>

L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos jarzynowy 150g (SEL) Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g	Arbuz 100 g
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) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g Sałata 10g	Budyń czekoladowy b/c 200ml (BIA)	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g Kompot b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Banan niedojrzały 1szt.
	534,3 kcal B 17.6 g T 28.5 g Wp 49.8 g F 5.8 g WW 5 (wymienniki węglowodanowe)	181,5 kcal B 4.5 g T 1.5 g Wp 35.7 g F 3.8 g WW 3.6 (wymienniki węglowodanowe)	557,9 kcal B 31.6 g T 9.8 g Wp 78.6 g F 12.4 g WW 8 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodano we)	287.7 kcal B 10.1 g T 14.4 g Wp 28.1 g F 3.8 g WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)	

	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (SEL, BIA) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g	Arbuz 100 g
	1 5 0 0 k c a l	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g Papryka 30g		Zupa grysikowa 250ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos jarzynowy 150g (SEL) Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g	Barbuz 100 g
	W E G E T A R I A N S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g Sałata 10g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszanej z marchewką 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g Sałata	Arbuz 100 g

2024-08-03 sobota	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Gulasz wieprzowy 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa z groszkiem 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Wędlina 20g (SOJ)	Galaretka owocowa 200g
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, BIA) Gulasz wieprzowy 180g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa z groszkiem 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Wędlina 20g (SOJ)	Galaretka owocowa 200g
	L E K K O S T R A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ)		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Potrawka z kurczaka i warzyw 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Marchew gotowana 150g		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g	Galaretka owocowa 200g

	W N A	<i>Salata 10g</i>		<i>Kompot 250ml</i>			
	C U K R Z Y C O W A	<i>Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Pomidor 30g Salata 10g</i>	<i>Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA)</i>	<i>Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Gulasz wieprzowy 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot b/c 250ml</i>	<i>Jabłko 1 szt.</i>	<i>Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa z groszkiem 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Wędlina 20g (SOJ)</i>	<i>Galaretko owocowa b/c 200g</i>
		<i>539,5 kcal B 18.4 g T 29 g Wp 49.4 g F 5.2 g WW 5.1 (wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>102.5 kcal B 9.5 g T 2.3 g Wp 12.3 g F 0 g WW 1.3(wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>836.3 kcal B 41.7 g T 47.2 g Wp 55.4 g F 9.4 g WW 5.6 (wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>251,8 kcal B 13.4 g T 10 g Wp 25.4 g F 3.6 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)</i>	

	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Pulpety mielone 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Sałata 10g	Galaretki owocowa 200g
	1 5 0 0 k c a l	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Potrawka z kurczaka i warzyw 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g Sałata 10g	Galaretki owocowa 200g
	W E G E T A R I A Ń S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Kotlet z pieczarek 100g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Sos śmietanowy 150g (BIA, GLU) Surówka z czerwonej kapusty 150g		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa z groszkiem 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Ser żółty 20g (BIA)	Galaretki owocowa 200g

	K A			Kompot 250ml			
2024-08-04 niedziela	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pt. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Parówki na ciepło 2szt. (SOJ) Ketchup 20g Pomidor 30g Sałata 10g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Pierś z kurczaka panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty, marchewki i pietruszki 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pt. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Parówki na ciepło 2szt. (SOJ) Ketchup 20g Pomidor 30g Sałata 10g	Arbuz 200g	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL) Pierś z kurczaka panierowana 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z białej kapusty, marchewki i pietruszki 150g Kompot 250ml	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)
	L E K K O S T	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pt. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA)		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Schab gotowany 100g Sos jasny 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ)	Budyń waniliowy 200ml (BIA)

R A W N A	Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Kompot 250ml		Sałata 10g	
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (GLU, BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Parówki na ciepło 2szt. (SOJ) Ketchup 20g Pomidor 30g Sałata 10g	Arbuz 200g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Pierś z kurczaka panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty, marchewki i pietruszki 150g Kompot b/c 250ml	Banan 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Budyń waniliowy b/c 200ml (BIA)
	430 kcal B 19.4 g T 16.6 g Wp 47.4 g F 4.9 g WW 4.8 (wymenniki węglowodanowe)	93 kcal B 1.8 g T 0 g Wp 21.3 g F 0 g WW 2.1 (wymenniki węglowodanowe)	757,2 kcal B 41.3 g T 18 g Wp 99.4 g F 11.9 g WW 8.8 (wymenniki węglowodanowe)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymenniki węglowodano we)	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) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 250ml (SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Banan 1 szt.
	1 5 0 0 k c a l	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g		Rosół z makaronem 250ml (GLU, JAJ, SEL) Schab gotowany 100g Sos jasny 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)
	W E G E T A R I A N S K A	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet warzywny z ciecierzycy 100g (JAJ, GLU) Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty, marchewki i pietruszki 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)

2024-08-05 poniedziałek	<p>Herbata 250 ml Zupa mleczna z grysiem 300ml (BIA, GLU) P Bułka pszenna 65g (GLU) O Chleb 40g (GLU) D Masło 15g (BIA) S Jajko 25g (JAJ) T Połudwica wiśniowa 25g (SOJ) A W Pomidor 30g A Sałata 10g</p>		<p>Zupa zalewajka z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Kluski na parze 250g (GLU, JAJ) Sos truskawkowy 100g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g</p>	Brzoskwinia 1 szt.
	<p>Herbata 250 ml Zupa mleczna z grysiem 300ml (BIA, GLU) W Z Bułka pszenna 65g (GLU) B Chleb 60g (GLU) O Masło 15g (BIA) G Jajko 25g (JAJ) A Połudwica wiśniowa 25g (SOJ) C O Pomidor 30g N A Sałata 10g</p>	Serek wiejski 1szt (BIA)	<p>Zupa zalewajka z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, BIA) Kluski na parze 300g (GLU, JAJ) Sos truskawkowy 150g Kompot 250ml</p>	Jabłko 1 szt.	<p>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g</p>	Brzoskwinia 1 szt.

L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z grysiem 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Brzoskwinia 1 szt.
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z grysiem 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajko 25g (JAJ) Polędwica wiśniowa 25g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Serek wiejski 1 szt. (BIA)	Zupa zalewajka z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Makaron pełnoziarnisty z serem twarogowym 300g (BIA, GLU, JAJ) Kompot b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Paszтет pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Brzoskwinia 1 szt.
	482.1 kcal B 29.5 g T 16.1 g Wp 52.9 g F 4.2 g WW 5.3 (wymenniki węglowodanowe)	209 kcal B 7.2 g T 10 g Wp 21.8 g F 1.7 g WW 2.2 (wymenniki węglowodanowe)	629,8 kcal B 36.8 g T 15.7 g Wp 79.6 g F 13.4 g WW 6.8 (wymenniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymenniki	366.4 kcal B 18.7 g T 20.7 g Wp 25.1 g F 3.5 g WW 2.5 (wymenniki węglowodanowe)	

				węglowodano we)		
A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Ryż z jabłkiem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Brzoskwinia 1 szt.
1 5 0 0 k c a l	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z grysikiem 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Brzoskwinia 1 szt.
W E G E T A R I A Ń	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z grysikiem 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Jajko 1 szt. (JAJ) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Kluski na parze 300g (GLU, JAJ) Sos truskawkowy 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek homogenizowany owocowy 1szt (BIA)	Brzoskwinia 1 szt.

	S K A						
2024-08-06 wtorek	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kluseczkami 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gołąbki z mięsem, ryżem i młoda kapustą 150g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Kisiel z jabłkiem 200ml
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kluseczkami 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Banan 1szt.	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Gołąbki z mięsem, ryżem i młoda kapustą 180g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot 250ml	Morele 2 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Kisiel z jabłkiem 200ml

L E K K O S T R A W N A	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Zupa mleczna z kluseczkami 300ml (BIA, GLU, JAJ)</p> <p>Bułka pszenna 65g (GLU)</p> <p>Chleb 40g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)</p> <p>Salata 10g</p>		<p>Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)</p> <p>Risotto mięsno-warzywne 300g</p> <p>Sos śmietanowy 100g (BIA)</p> <p>Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka grahamka 80g (GLU)</p> <p>Chleb 40g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Szynka drobiowa 50g (SOJ)</p> <p>Salata 10g</p>	<p>Kisiel z jabłkiem 200ml</p>
C U K R Z Y C O W A	<p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>Zupa mleczna z kluseczkami 250ml (BIA, GLU, JAJ)</p> <p>Bułka grahamka 50g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Ser topiony 50g (BIA)</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Salata 10g</p>	<p>Banan niedojrzały 1szt.</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)</p> <p>Gołąbki z mięsem, ryżem i młodą kapustą 150g (GLU, JAJ)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL)</p> <p>Kompot b/c 250ml</p>	<p>Morele 2 szt.</p>	<p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>Bułka grahamka 50g</p> <p>Masło 10g</p> <p>Baleron 50g (SOJ)</p> <p>Ogórek zielony 30g</p> <p>Salata 10g</p>	<p>Kisiel z jabłkiem b/c 200ml</p>

		<p>543,9 kcal B 28.1 g T 15.1 g Wp 72 g F 4.8 g WW 7.2 (wymienniki węglowodanowe)</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>750.7 kcal B 28 g T 28.9 g Wp 83.1 g F 22.2 g WW 7.2 (wymienniki węglowodanowe)</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>358.3 kcal B 8.8 g T 23.8 g Wp 26 g F 3.9 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)</p>	
	A Z S	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g</p>		<p>Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Pulpety mielone 100g (GLU, JAJ) 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</p>	<p>Jabłko 1 szt.</p>
	1 5 0 0 kcal	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kluseczkami 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g</p>		<p>Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL) Risotto mięsno-warzywne 300g Sos śmietanowy 100g (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>Kisiel z jabłkiem 200ml</p>

2024-08-07 środa	W E G E T A R I A N S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kluseczkami 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Jajko sadzone 1 szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Mizeria 150g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Kisiel z jabłkiem 200ml
	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Połędwica sopocka 25g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Papryka 30g Sałata 10g		Zupa serowa z grzankami 350ml (GLU, SEL, BIA) Makaron z gulaszem węgierskim z papryką 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	W Z B O G A C O	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA)	Brzoskwinia 1 szt.	Zupa serowa z grzankami 400ml (GLU, SEL, BIA) Makaron z gulaszem węgierskim z papryką 350g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml	Arbuz 200g	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA)	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

	N A	Polędwica sopocka 25g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Papryka 30g Sałata 10g				Pomidor 30g Sałata 10g	
	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) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Makaron z kurczakiem w sosie jarzynowym 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) 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 pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 25g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Papryka 30g Sałata 10g	Brzoskwinia 1 szt.	Zupa serowa z grzankami 350ml (GLU, SEL, BIA) Makaron z gulaszem węgierskim z papryką 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot b/c 250ml	Arbuz 200g	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

		<p>540 kcal B 20,9 g T 31,2 g Wp 42,8 g F 4.1 g - błonnik WW 4.3 (wymienniki węglowodanowe)</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>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)</p>	<p>91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)</p>	
	A Z S	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g</p>		<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g</p>	<p>Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)</p>
	1 5 0 0 kcal	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g</p>		<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (GLU, SEL, BIA) Makaron z kurczakiem w sosie jarzynowym 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g</p>	<p>Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)</p>

2024-08-08 czwartek	W E G E T A R I A N 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) Papryka 30g Sałata 10g		Zupa serowa z grzankami 350ml (GLU, SEL, BIA) Makaron w sosie szpinakowo- śmietanowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA)	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Rzodkiewka 30g Sałata 10g		Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 350ml (GLU, SEL, BIA) Karczek pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Mus owocowy 1szt. + herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)
	W Z B O G A C	Herbata 250 ml Zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA)	Budyń waniliowy 200ml (BIA)	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 400ml (GLU, SEL, BIA) Karczek pieczony 130g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 250g	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ)	Mus owocowy 1szt. + herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)

	O N A	Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Rzodkiewka 30g Sałata 10g		Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml		Pomidor 30g Sałata 10g	
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL, GLU, BIA) Schab gotowany 100g Sos biały 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Mus owocowy 1szt. + herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Rzodkiewka 30g Sałata 10g	Budyń waniliowy b/c 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 350ml (GLU, SEL, BIA) Karczek pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g) Kompot b/c 250ml	Banan niedojrzały 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Mus owocowy b/c 1szt. + wafle ryżowe 30g

		<p>543,9 kcal B 28.1 g T 15.1 g Wp 72 g F 4.8 g WW 7.2 (wymienniki węglowodanowe)</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>750.7 kcal B 28 g T 28.9 g Wp 83.1 g F 22.2 g WW 7.2 (wymienniki węglowodanowe)</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>358.3 kcal B 8.8 g T 23.8 g Wp 26 g F 3.9 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)</p>	
	A Z S	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g</p>		<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL, GLU, BIA) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g</p>	<p>Mus owocowy 1szt. + wafle ryżowe 30g</p>
	1 5 0 0 kcal	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Rzodkiewka 30g Sałata 10g</p>		<p>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 250ml (GLU, SEL, BIA) Schab gotowany 100g Sos biały 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g</p>	<p>Mus owocowy 1szt. + herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)</p>

	W E G E T A R I A N S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Rzodkiewka 30g Sałata 10g		Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 350ml (GLU, SEL, BIA) Kotlet z pieczarek 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Sałata 10g	Mus owocowy 1szt. + herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)
2024-08-09 piątek	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Jajko sadzone 1szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Jabłko 1 szt.

W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Kisiel owocowy 200ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Jajko sadzone 2szt. (JAJ) Ziemniaki 250g Marchewka z groszkiem 150g Kompot 250ml	Morele 2 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Jabłko 1 szt.	
	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) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko pieczone 1 szt.
	C U K R Z Y C	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Kisiel owocowy b/c 200ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Jajko sadzone 1szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 150g	Morele 2 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek kiszony 30g	Jabłko 1 szt.

	<i>O W A</i>	<i>Salata 10g</i>		<i>Kompot b/c 250ml</i>		<i>Salata 10g</i>	
		<i>450 kcal B 24.6 g T 14.6 g Wp 53.9 g F 4.4 g WW 5.5(wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>697.1 kcal B 40.3 g T 14.6 g Wp 88.3 g F 19.3 g WW 8.9(wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>102.5 kcal B 9.5 g T 2.3 g Wp 12.3 g F 0 g WW 1.3(wymienniki węglowodano we)</i>	<i>482.3 kcal B 19.5 g T 30.3 g Wp 31.9 g 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) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Salata 10g</i>		<i>Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Salata 10g</i>	<i>Jabłko pieczone 1 szt.</i>

	1500 kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 250ml (BIA, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	WEGETAŁNA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Jajko sadzone 1szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
2024-08-10 sobota	PODSTAWA	Herbata 250 ml Zupa mleczna pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g		Zupa koperkowa z makaronem i 350ml (GLU, JAJ, SEL, BIA) Kotlet mielony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Kapusta zasmażana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka ryżowa z wędliną, ogórkiem, papryką i koperkiem 150g (JAJ, GOR)	Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)

		<i>Salata 10g</i>				<i>Salata 10g</i>	
<i>W Z B O G A C O N A</i>		<i>Herbata 250 ml Zupa mleczna pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g Sałata 10g</i>	<i>Banan 1 szt.</i>	<i>Zupa koperkowa z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL, BIA) Kotlet mielony 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Kapusta zasmażana 150g Kompot 250ml</i>	<i>Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)</i>	<i>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka ryżowa z wędliną, ogórkiem, papryką i koperkiem 150g (JAJ, GOR) Sałata 10g</i>	<i>Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)</i>
<i>L E K K O S T R A W N A</i>		<i>Herbata 250 ml Zupa mleczna pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g Sałata 10g</i>		<i>Zupa koperkowa z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL, BIA) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Połędwica Ani 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g</i>	<i>Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)</i>

C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Banan niedojrzały 1 szt.	Zupa koperkowa z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL, BIA) Kotlet mielony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Kapusta zasmażana 150g Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka ryżowa z wędliną, ogórkiem, papryką i koperkiem 150g (JAJ, GOR) Sałata 10g	Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)
	540 kcal B 20,9 g T 31,2 g Wp 42,8 g F 4.1 g - btonnik WW 4.3 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - btonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	714.1 kcal B 47.7 g T 15.7 g Wp 88.3 g F 12.8 g - btonnik WW 8.8 (wymiennik węglowodanowy)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - btonnik WW 0 (wymienniki węglowodanowe)	313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - btonnik WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)	
A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Pulpet drobiowy gotowany 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)

	1500 kcal	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g Sałata 10g</p>		<p>Zupa koperkowa z makaronem 250ml (GLU, JAJ, SEL, BIA) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g</p>	<p>Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)</p>
	WEGETAJANSKA	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g Sałata 10g</p>		<p>Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Pierogi z serem polane masłem 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g</p>	<p>Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)</p>

Jadłospis przygotowany przez Catering Meridian's