

Dzień		Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
2024-11-29 dzień	P O D S T A W O W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) jajecznica ze szczypiorkiem 80g (BIA) Papryka 30g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Roladka ze schabu z jarzynami w sosie 100g/100g (GLU, JAJ, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty czerwonej 150g (GOR) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Banan 1 szt.
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) jajecznica ze szczypiorkiem 80g (BIA) Papryka 30g	Jabłko 1 szt.	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL) Roladka ze schabu z jarzynami w sosie 130g/100g (GLU, JAJ, SEL) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka z kapusty czerwonej 150g (GOR) Kompot 250ml	Serek wiejski 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Banan 1 szt.
	L E K K O S T R A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) szynka wieprzowa 50 g (BIA)		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Schab gotowany 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Sos jarzynowy 100g (SEL) Buraczki gotowane 150g		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Kiełbasa drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Banan 1 szt.

	W N A	Salata 10g		Kompot 250ml			
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) jajecznica ze szczypiorkiem 80g (BIA) Papryka 30g	Jabłko 1 szt.	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Roladka ze schabu z jarzynami w sosie 100g/100g (GLU, JAJ, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty czerwonej 150g (GOR) Kompot b/c 250ml	Serek wiejski 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Banan niedojrzały 1 szt.
		540 kcal B 20,9 g T 31,2 g Wp 42,8 g F 4.1 g - błonnik WW 4.3 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	714.1 kcal B 47.7 g T 15.7 g Wp 88.3 g F 12.8 g - błonnik WW 8.8 (wymiennik węglowodanowy)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymienniki węglowodanowe)	313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Salata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Schab gotowany 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Kiełbasa drobiowa 50g (SOJ) Salata 10g	Banan 1 szt.

	1 5 0 0	Herbata 250 ml baton pszenny 50 g masło 15 g sałata 10 g szynka wieprzowa 50 g		Rosół z makaronem 250ml (GLU, JAJ, SEL) Schab gotowany 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Kiełbasa drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Banan 1 szt.
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Papryka 30g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet z sera żółtego z pieczarkami 100g (JAJ, GLU, BIA) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty czeronej 150g (GOR) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Banan 1 szt.

2024	P	Herbata 250 ml		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)		Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	O	Bułka pszenna 65g (GLU)		Makaron spaghetti z mięsem mielonym 300g (GLU, JAJ)		Bułka grahamka 80g (GLU)	
	D	Chleb 40g (GLU)		Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL)		Chleb 40g (GLU)	
	S	Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU)		Kompot 250ml		Masło 15g (BIA)	
	T	Masło 15g (BIA)				Ser topiony 50g (BIA)	
	A	Parówki drobiowe 2szt. (SOJ)				Ogórek zielony 30g	
	W	Ketchup 20g					
	O	Pomidor 30g					
	A						
p o n i e d z i a ł e k		Herbata 250 ml	Kisiel 200ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL)	Gruszka 1 szt.	Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	W	Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU)		Makaron spaghetti z mięsem mielonym 350g (GLU, JAJ)		Bułka grahamka 80g (GLU)	
	Z	Bułka pszenna 65g (GLU)		Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL)		Chleb 60g (GLU)	
	B	Chleb 60g (GLU)		Kompot 250ml		Masło 15g (BIA)	
	O	Masło 15g (BIA)				Ser topiony 50g (BIA)	
	G	Parówki drobiowe 2szt. (SOJ)				Ogórek zielony 30g	
	A	Ketchup 20g					
	O	Pomidor 30g					
	N						
	A						
2022	L	Herbata 250 ml		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA)		Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	E	Bułka pszenna 65g (GLU)		Makaron z sosem mięsno – warzywnym 300g (GLU, JAJ, SEL)		Bułka grahamka 80g (GLU)	
	K	Chleb 40g (GLU)		Kompot 250ml		Chleb 40g (GLU)	
	K	Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU)				Masło 10g (BIA)	
	O	Masło 15g (BIA)				Serek kanapkowy 60g (BIA)	
	S	Szynka drobiowa 50g (SOJ)				Salata 10g	
	T	Salata 10g					
	R						
	A						

4 - 1 0 - 0 7 p o n i e d z	W N A						
	C U K R Z Y	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA)	Kisiel b/c 200ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Makaron pełnoziarnisty spaghetti z mięsem mielonym 300g (GLU,	Gruszka 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (BIA) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

	C O W A	Parówki drobiowe 2szt. (SOJ) Ketchup 20g Pomidor 30g		JAJ) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot b/c 250ml			
		469.7 kcal B 20.8 g T 18.9 g Wp 52.7 g F 4 g WW 5.4 (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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (GLU, SEL, BIA) Makaron z sosem mięsno – warzywnym 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

W E G E T A R I A N S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek homogenizowany naturalny 150g (BIA) Pomidor 30g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Leczo warzywne 150g (SEL, GLU) Makarony 200g (GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
2 0 2 4 - 1 2 - 3 1	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 300 ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 25g (BIA) Wędlina 25g (SOJ) Papryka 30g		Zupa fasolowa 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) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Pomidor 30g	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)
w t o r e k	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 300 ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 25g (BIA) Wędlina 25g (SOJ) Papryka 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)	Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml (SEL) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 3szt. (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml	Mandarynki 2 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Pomidor 30g	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)

L E K K O S T R A W N A	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. gryczanymi 300 ml (BIA) Masło 15g (BIA) Połudwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g</p>		<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL, GLU) Ryż z musem jabłkowym i cynamonem 300g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g</p>	<p>Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)</p>
C U K R Z Y C O W A	<p>Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. gryczanymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Ser żółty 25g (BIA) Wędlina 25g (SOJ) Papryka 30g</p>	<p>Budyń waniliowy b/cukru 200ml (BIA)</p>	<p>Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml (SEL) Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g Kompot b/c 250ml</p>	<p>Mandarynki 2 szt.</p>	<p>Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Pomidor 30g</p>	<p>Wafle ryżowe 3 szt.</p>
	<p>553.3 kcal B 27.1 g</p>	<p>116.1 kcal B 2.5 g</p>	<p>666 kcal B 31.2 g</p>	<p>75 kcal B 0.6 g</p>	<p>407 kcal B 13.4 g</p>	



		T 25.2 g Wp 53 g F 4.2 g WW 5.4	T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymienniki węglowodanowe)	T 22 g Wp 65,8 g F 12.8 g WW 6.7	T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	T 24.9 g Wp 31.3 g F 5 g WW 3.2	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL, GLU) Ryż z musem jabłkowym 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. gryczanymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (BIA, SEL, GLU) Ryż z musem jabłkowym i cynamonem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)
	W E G E T E R	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. gryczanymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 2 szt. (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Pomidor 30g	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)

	I A Ń S K A						
2 0 2 5 - 0 1 - 0 1 ś r o d a	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Masło 15g (BIA) Paszтет drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g		Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Pączki pieczone 2 szt. Ziemniaki 200g Surówka z pora, jabłka i marchewki 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) szynka gotowana 50g (BIA) Pomidor 30g	Babka 80 g (BIA)
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Masło 15g (BIA) Paszтет drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Banan 1 szt.	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Pączki pieczone 3 szt. Ziemniaki 250g Surówka z pora, jabłka i marchewki 150g Kompot 250ml	Pomarańcze 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) szynka gotowana 50g (BIA) Pomidor 30g	Babka 80 g 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 300ml (BIA) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa makaronowa 350ml (GLU, SEL, JAJ) Pączki gotowane 2szt. Sos jasny 100g (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	Babka 80 g 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) Paszтет drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Banan niedojrzały 1 szt.	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Pączki pieczone 2 szt. Ziemniaki 200g Surówka z pora, jabłka i marchewki 150g Kompot b/c 250ml	Pomarańcze 1 szt.	Herbata 250 ml bułka grahamka 80 g /glu/ chleb 40 g masło 10 g szynka gotowana 50 g sałata 10 g	Jogurt naturalny 150 g
	450 kcal B 24.6 g T 14.6 g Wp 53.9 g F 4.4 g WW 5.5(wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	697.1 kcal B 40.3 g T 14.6 g Wp 88.3 g F 19.3 g WW 8.9(wymienniki węglowodanowe)	102.5 kcal B 9.5 g T 2.3 g Wp 12.3 g F 0 g WW 1.3(wymienniki węglowodano we)	482.3 kcal B 19.5 g T 30.3 g Wp 31.9 g F 4.6 g WW 3.3(wymienniki węglowodanowe)	

	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Pączki gotowane 2szt. Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt naturalny 150 g szt. (BIA)
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa makaronowa 250ml (GLU, SEL, JAJ) Pączki gotowane 2szt. Sos jasny 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Babka 80 g. (BIA)
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Serek wiejski 150g (BIA) Ogórek kiszony 30g		Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Kotlet warzywny z ciecierzycy 100g (JAJ, GLU) Ziemniaki 200g Surówka z pora, jabłka i marchewki 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Babka 80 g (BIA)

2 0 2 5 - 0 1 - 0 2 c z w a r t e k	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g		Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Kotlet mielony smażony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Pomidor 30g	Jabłko 1szt.
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Galaretka owocowa 200g	Krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (GLU, SEL, BIA) Kotlet mielony smażony 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Pomidor 30g	Jabłko 1szt.
	L E K K O S T R A W	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU) 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) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g	Jabłko pieczone 1szt.

	N A						
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Galaretka owocowa b/cukru 200g	Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Kotlet mielony smażony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Pomidor 30g	Jabłko 1szt.
		540 kcal B 20,9 g T 31,2 g Wp 42,8 g F 4.1 g - błonnik WW 4.3 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	714.1 kcal B 47.7 g T 15.7 g Wp 88.3 g F 12.8 g - błonnik WW 8.8 (wymiennik węglowodanowy)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymienniki węglowodano we)	313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g	Jabłko pieczone 1szt.
	1 5 0	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA,		Krupnik z kaszą jęczmienną 250ml (GLU, SEL, BIA)		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU)	Jabłko 1szt.

	O k c al	GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Masło 10g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g	
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajko 1 szt. (JAJ) Ogórek zielony 30g		Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Risotto z groszkiem i pieczarkami 300g (GLU) Sos śmietanowy 150g (BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Pomidor 30g	Jabłko 1szt.
2 0 2 5 - 0 1 - 0 3 p i	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g	Mandarynki 2 szt.
	W	Herbata 250 ml	Banan 1 szt.	Zupa grysikowa 400ml	Budyń	Herbata 250 ml	Mandarynki 2 szt.

q t e k  2 0 2 4	Z B O G A C O N A	Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g		(GLU, SEL) Ryba panierowana 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g Kompot 250ml	czekoladowy 200ml (BIA)	Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g	
	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, GLU) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Sałata 10g	Mandarynki 2 szt.
	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	Banan niedojrzały 1 szt.	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g Kompot b/c 250ml	Budyń czekoladowy b/c 200ml (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g	Mandarynki 2 szt.



		<p>534,3 kcal  B 17.6 g  T 28.5 g  Wp 49.8 g  F 5.8 g  WW 5 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>181,5 kcal  B 4.5 g  T 1.5 g  Wp 35.7 g  F 3.8 g  WW 3.6 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>557,9 kcal  B 31.6 g  T 9.8 g  Wp 78.6 g  F 12.4 g  WW 8 (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>287.7 kcal  B 10.1 g  T 14.4 g  Wp 28.1 g  F 3.8 g  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 (BIA, GLU, SEL)  Pierś z kurczaka gotowana 100g  Ziemniaki 200g  Marchew gotowana 150g  Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 10g (BIA)  Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA)  Sałata 10g</p>	Banan 1 szt.
	1 5 0 0 k c al	<p>Herbata 250 ml  Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA)  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 10g (BIA)  Polędwica sopocka 50g (SOJ)  Sałata 10g</p>		<p>Zupa grysikowa 250ml (GLU, SEL)  Pierś z kurczaka gotowana 100g  Sos jarzynowy 150g (SEL, GLU)  Ziemniaki 200g  Marchew gotowana 150g  Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 10g (BIA)  Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA)  Pomidor 30g</p>	Mandarynki 2 szt.

	<p>W Herbata 250 ml E Zupa mleczna z ryżem G 250ml (BIA) E Bułka pszenna 50g (GLU) T Masło 10g (BIA) A Ser żółty 50g (BIA) R Papryka 30g I A Ń S K A</p>		<p>Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g</p>	<p>Mandarynki 2 szt.</p>
<p>2 0 2 5 - 0 1 - 0 4 s</p>	<p>Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) D Bułka pszenna 65g (GLU) S Chleb 40g (GLU) T Masło 15g (BIA) - A Mielonka tyrolska 50g W (SOJ) A Pomidor 30g</p>		<p>Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 350ml (SEL) 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) Sałatka jarzynowa z grozkiem konserwowym 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Wędlina 20g (SOJ)</p>	<p>Gruszka 1 szt.</p>
<p>o b o t a</p>	<p>Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) W Bułka pszenna 65g (GLU) Z Chleb 60g (GLU) B Masło 15g (BIA) O Mielonka tyrolska 50g G (SOJ) A C</p>	<p>Chleb zwykły 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 25g (BIA)</p>	<p>Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 400ml (SEL) Kluski na parze 300g (GLU, JAJ) Sos truskawkowy 100g Kompot 250ml</p>	<p>Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)</p>	<p>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa z grozkiem konserwowym 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR)</p>	<p>Gruszka 1 szt.</p>

2024-10-12	O N A	Pomidor 30g				Wędlina 20g (SOJ)	
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g Sałata 10g	Gruszka pieczona 1 szt.
	C U K R	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g	Chleb zwykły 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 350ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty z serem twarogowym	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa z	Gruszka 1 szt.

Z Y C O W A	(GLU) Masło 10g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Pomidor 30g		300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot b/c 250ml		groszkiem konserwowym 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Wędlina 20g (SOJ)	
	539,5 kcal B 18.4 g T 29 g Wp 49.4 g F 5.2 g WW 5.1 (wymienniki węglowodanowe)	102.5 kcal B 9.5 g T 2.3 g Wp 12.3 g F 0 g WW 1.3(wymienniki węglowodanowe)	836.3 kcal B 41.7 g T 47.2 g Wp 55.4 g F 9.4 g WW 5.6 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	251,8 kcal B 13.4 g T 10 g Wp 25.4 g F 3.6 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)	
A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Ryz z jabłkiem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Sałata 10g	Gruszka pieczona 1 szt.
1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g Sałata 10g	Gruszka 1 szt.
W	Herbata 250 ml		Kapuśniak z kiszonej		Herbata 250 ml	Gruszka 1 szt.

	E G E T A R I A Ń S K A	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g		kapusty z ziemniakami 350ml (SEL) Kluski na parze 250g (GLU, JAJ) Sos truskawkowy 100g Kompot 250ml		Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa z groszkiem konserwowym 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Ser żółty 20g (BIA)	
2 0 2 5 - 0 1 - 0 5 n	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Papryka 30g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Banan 1 szt.
i e d z i e l a	W Z B O G A C O N	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Papryka 30g	Kisiel 200ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Banan 1 szt.

A L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos pietruszkowy 100g (SEL, GLU, BIA) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Połudwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Banan 1 szt.
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Papryka 30g	Kisiel b/c 200ml	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g
	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) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Banan 1 szt.
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g		Rosół z makaronem 250ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos pietruszkowy 100g (SEL, GLU, BIA) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Banan 1 szt.
	W E G E T A R I A N S K A	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Papryka 30g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet jajeczny 100g (GLU, JAJ, BIA) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Banan 1 szt.

20 25 - 01 - 06 po ni ed zi a tek	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) Jajko 25g (JAJ) Polędwica wiśniowa 25g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa serowa z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Karczek w sosie 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Sałatka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Pomarańcze 1 szt.
	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) Jajko 25g (JAJ) Polędwica wiśniowa 25g (SOJ) Pomidor 30g	Gruszka 1 szt.	Zupa serowa z grzankami 400ml (BIA, GLU, SEL) Karczek w sosie 180g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Sałatka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Pomarańcze 1 szt.
	L E K K O S T	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kluseczkami 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA)		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Marchew gotowana		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ)	Pomarańcze 1 szt.



R A W N A	Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g		150g Kompot 250ml		Sałata 10g	
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z kluszczkami 250ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajko 25g (JAJ) Polędwica wiśniowa 25g (SOJ) Pomidor 30g	Gruszka 1 szt.	Zupa serowa z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Karczek w soisie 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Sałatka z jarzyn mieszanych 150g Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Paszтет drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Pomarańcze 1 szt.
	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 węglowodanowe)	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 węglowodano we)	366.4 kcal B 18.7 g T 20.7 g Wp 25.1 g F 3.5 g WW 2.5 (wymienniki węglowodanowe)	
A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA)		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Pateczki gotowane 2 szt.		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU)	Jabłko pieczone 1 szt.

		(BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kluseczkami 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa ziemniaczana 250ml (BIA, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Pomarańcze 1 szt.
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kluseczkami 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Jajko 1 szt. (JAJ) Pomidor 30g		Zupa serowa z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z pieczarkami i papryką 300g (GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 50g Ogórek kiszony 30g	Pomarańcze 1 szt.
2 0 2 5	P O D S	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU)		Barszcz ukraiński z fasolą 350ml (GLU, SEL) Naleśniki z jabłkiem i cukrem pudrem 2szt.		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU)	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)

- 0 1 - 0 7 w t o r e k	T A W A	Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Parówki na ciepło 2 szt. (SOJ) Ketchup 20g Pomidor 30g		(BIA, GLU) Kompot 250ml		Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Parówki na ciepło 2 szt. (SOJ) Ketchup 20g Pomidor 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 25g (BIA)	Barszcz ukraiński z fasolą 400ml (GLU, SEL) Naleśniki z jabłkiem i cukrem pudrem 3szt. (BIA, GLU) Kompot 250ml	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)
	L E K K O S T R A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ)		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryz z jabłkiem i cynamonem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)

	W N A	Salata 10g					
	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) Parówki na ciepło 2 szt. (SOJ) Ketchup 20g Pomidor 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 25g (BIA)	Barszcz ukraiński z fasolą 350ml (GLU, SEL) Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g Kompot b/c 250ml	Banan niedojrzały 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g  Masło 10g Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Budyń czekoladowy b/c 200ml (BIA)
		543,9 kcal B 28.1 g T 15.1 g Wp 72 g F 4.8 g WW 7.2 (wymenniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymenniki węglowodanowe)	750.7 kcal B 28 g T 28.9 g Wp 83.1 g F 22.2 g WW 7.2 (wymenniki węglowodanowe)	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymenniki węglowodano we)	358.3 kcal B 8.8 g T 23.8 g Wp 26 g F 3.9 g WW 2.6 (wymenniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Salata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Ryż z musem jabłkowym 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Salata 10g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)

	1500kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa grysikowa 250ml (GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)
	WEATARIANSA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g		Barszcz ukraiński z fasolą 350ml (GLU, SEL) Naleśniki z jabłkiem i cukrem pudrem 2 szt. (BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)
2025-01-11	2025-01-11	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajecznicza 100g (JAJ, BIA) Papryka 30g		Zupa kalafiorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Kurczak pieczony w sosie 150g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

O 8 ś r o d a	W			Kompot 250ml			
	A						
	W	Herbata 250 ml	Gruszka 1 szt.	Zupa kalafiorowa z makaronem 400ml (BIA, GLU, SEL, JAJ)	Kisiel 200ml	Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	Z	Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA)		Kurczak pieczony w 180g		Bułka grahamka 80g (GLU)	
B	Bułka pszenna 65g (GLU)		Ziemniaki 250g		Chleb 60g (GLU)		
O	Chleb 60g (GLU)		Surówka z kapusty pekińskiej 150g		Masło 15g (BIA)		
G	Masło 15g (BIA)		Kompot 250ml		Ser żółty 50g (BIA)		
A	Jajecznicza 100g (JAJ, BIA)				Pomidor 30g		
C	Papryka 30g						
O							
N							
A							
L E K K O S T R A W N A	L	Herbata 250 ml		Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ)		Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	E	Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA)		Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 150g(BIA, GLU, SEL)		Bułka grahamka 80g (GLU)	
	K	Bułka pszenna 65g (GLU)		Ziemniaki 200g		Chleb 40g (GLU)	
	K	Chleb 40g (GLU)		Marchew gotowana 150g		Masło 10g (BIA)	
	O	Masło 15g (BIA)		Kompot 250ml		Serek kanapkowy 60g (BIA)	
	S	Szynka gotowana 50g (SOJ)				Sałata 10g	
	T	Sałata 10g					
	R						
A							
C U K Z Y C	C	Herbata b/c 250 ml	Gruszka 1 szt.	Zupa kalafiorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ)	Kisiel b/c 200ml	Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	U	Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA)		Kurczak pieczony w sosie 150g		Bułka grahamka 50g (GLU)	
	K	Bułka grahamka 50g (GLU)		Ziemniaki 200g		Masło 10g (BIA)	
	Z	Masło 10g (BIA)		Surówka z kapusty		Ser żółty 50g (BIA)	
	Y	Jajecznicza 100g (JAJ, BIA)				Pomidor 30g	
	C						

	<b>O W A</b>	Papryka 30g		pekińskiej 150g Kompot 250ml			
		540 kcal B 20,9 g T 31,2 g Wp 42,8 g F 4.1 g - błonnik WW 4.3 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	714.1 kcal B 47.7 g T 15.7 g Wp 88.3 g F 12.8 g - błonnik WW 8.8 (wymiennik węglowodanowy)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymienniki węglowodanowe)	313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)	
	<b>A Z S</b>	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Kurczak gotowany 150g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	<b>1 5 0 0 k c al</b>	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z makaronem 250ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 150g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Pomidor 30g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	<b>W</b>	Herbata 250 ml		Zupa kalafiorowa z		Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1

	E G E T A R I A Ń S K A	Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Jajecznicza 100g (JAJ, BIA) Papryka 30g		makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Kotlet warzywno- ziemniaczany 300g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml		Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 50g (BIA) Pomidor 30g	szt. (BIA)
2 0 2 5 - 0 1 - 0 9 c z w a	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Ogórek zielony 30g		Zalewajka z ziemniakami 350ml (SEL, GLU) Risotto z mięsem i jarzynami 300g Sos pomidorowy 100g (BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g	Jabłko 1 szt.
r t e k	W Z B O G A C O	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa ze	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)	Zalewajka z ziemniakami 400ml (SEL, GLU) Risotto z mięsem i jarzynami 350g Sos pomidorowy 100g (BIA, GLU) Kompot 250ml	Mandarynki 2 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g	Jabłko 1 szt.



	N A	szczypiorkiem 80g (BIA) Ogórek zielony 30g					
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, GLU, BIA) Risotto z mięsem i jarzynami 300g Sos śmietanowy 100g (BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko pieczone 1 szt.
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Ogórek zielony 30g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)	Zalewajka z ziemniakami 350ml (SEL, GLU) Risotto z mięsem i jarzynami 300g Sos pomidorowy 100g (BIA, GLU) Kompot 250ml	Mandarynki 2 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g	Jabłko 1 szt.
		543,9 kcal B 28.1 g T 15.1 g	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g	750.7 kcal B 28 g T 28.9 g	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g	358.3 kcal B 8.8 g T 23.8 g	

		Wp 72 g F 4.8 g WW 7.2 (wymienniki węglowodanowe)	Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	Wp 83.1 g F 22.2 g WW 7.2 (wymienniki węglowodanowe)	Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymienniki węglowodanowe)	Wp 26 g F 3.9 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, BIA, GLU) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko pieczone 1 szt.
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (SEL, GLU, BIA) Risotto z mięsem i jarzynami 300g Sos śmietanowy 100g (BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g	Jabłko 1 szt.
	W E G E T A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze		Zalewajka z ziemniakami 350ml (SEL, GLU) Risotto pieczarkowo-warzywne 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Jabłko 1 szt.

	R I A Ń S K A	szczypiorkiem 80g (BIA) Ogórek zielony 30g					
2 0 2 5 - 0 1 - 1 0 p i q t e k	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) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa Solferino z kapustą białą 350ml (GLU, SEL) Jajko sadzone 1 szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek kiszony 30g	Kisiel z jabłkiem 200ml
	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) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Pomidor 30g	Banan 1 szt.	Zupa Solferino z kapustą białą 400ml (GLU, SEL) Jajko sadzone 2 szt. (JAJ) Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLU) Kompot 250ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek kiszony 30g	Kisiel z jabłkiem 200ml

L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (SEL, BIA) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos jarzynowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Kisiel z jabłkiem 200ml
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Pomidor 30g	Banan niedojrzały 1 szt.	Zupa Solferino z kapustą białą 350ml (GLU, SEL) Jajko sadzone 1szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLU) Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek kiszony 30g	Kisiel z jabłkiem b/c 200ml
	450 kcal B 24.6 g T 14.6 g Wp 53.9 g F 4.4 g WW 5.5(wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	697.1 kcal B 40.3 g T 14.6 g Wp 88.3 g F 19.3 g WW 8.9(wymienniki węglowodanowe)	102.5 kcal B 9.5 g T 2.3 g Wp 12.3 g F 0 g WW 1.3(wymienniki węglowodano we)	482.3 kcal B 19.5 g T 30.3 g Wp 31.9 g F 4.6 g WW 3.3(wymienniki węglowodanowe)	

	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (SEL, BIA) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 250ml (SEL, BIA) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos jarzynowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Kisiel z jabłkiem 200ml
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g		Zupa Solferino z kapustą 350ml (GLU, SEL) Jajko sadzone 1 szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek kiszony 30g	Kisiel z jabłkiem 200ml
2	P	Herbata 250 ml		Zupa ogórkowa z		Herbata 250 ml	Ciasto babka 60g

0 2 5 - 0 1 - 1 1 s o b o t a	W Z B O G A C O N A	Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Papryka 30g		ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz po węgiersku 150g (GLU, JAJ) Makaron 200g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml		Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	(GLU, JAJ)
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Papryka 30g	Pomarańcze 1 szt.	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz po węgiersku 180g (GLU, JAJ) Makaron 250g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)
2 0 2 4	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Makaron 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)
	C	Herbata b/c 250 ml	Pomarańcze 1 szt.	Zupa ogórkowa z	Gruszka 1 szt.	Herbata b/c 250 ml	Banan niedojrzały

U K R Z Y C O W A	Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Papryka 30g		ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz po węgiersku 150g (GLU, JAJ) Makaron 200g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot b/c 250ml		Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Pomidor 30g	1szt
	540 kcal B 20,9 g T 31,2 g Wp 42,8 g F 4.1 g - błonnik WW 4.3 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	714.1 kcal B 47.7 g T 15.7 g Wp 88.3 g F 12.8 g - błonnik WW 8.8 (wymiennik węglowodanowy)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymienniki węglowodano we)	313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)	
A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pałeczki gotowane 2 szt. Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)
1 5 0 0 k	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa 250ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Makaron 200g		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Pomidor 30g	Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)

	<i>c al</i>			<i>Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml</i>			
	<i>W E G E T A R I A Ń S K A</i>	<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Papryka 30g</i>		<i>Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Naleśniki z dżemem 2szt. (BIA, GLU) Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g</i>	<i>Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)</i>

*Jadłospis przygotowany przez Catering Meridian's*