

Dzień		Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
2023-12-03 niedziela	P O D S T A W O W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z rzodkiewką 60g (BIA) Sałata		Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Schab pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (BIA, JAJ, GOR) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony 70g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z rzodkiewką 60g (BIA) Sałata	Kisiel owocowy 250g	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL) Schab pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (BIA, JAJ, GOR) Kompot 250ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony 70g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	

L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Sałata		Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraki gotowane 150g Sos biały 100g (SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ)	
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) Twarożek z rzodkiewką 60g (BIA) Sałata	Kisiel owocowy b/c 250g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Schab pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (BIA, JAJ, GOR) Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Paszтет pieczony 70g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	
	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)	313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymenniki węglowodanowe)	

				węglowodanowe)		
A Z S	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek 60g (BIA)		Zupa ryżowa 350ml (BIA, SEL) Schab gotowany 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ)	
1 5 0 0 k c a l	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA)		Rosół z makaronem 250ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraki gotowane 150g		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ)	
W E G E T A R I A	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z rzodkiewką 60g (BIA) Sałata		Zupa ryżowa 350ml (BIA, SEL) Kotlet z sera żółtego 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA)		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta jajeczna 80g (JAJ) Ogórek kiszony 30g	

2023-12-04 poniedziałek	N S K A			Surówka z kapusty pekińskiej 150g (BIA, JAJ, GOR)			
	P O D S T A W O W A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Parówki drobiowe 2szt (SOJ) Ketchup 20g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą 300g (GLU, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek 30g	
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Parówki drobiowe 2szt (SOJ) Ketchup 20g	Galaretka owocowa 150g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą 350g (GLU, SEL) Kompot 250ml	Gruszka 1szt	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek 30g	

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 kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ)		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ)	
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Parówki drobiowe 2szt (SOJ) Pomidor 50g	Banan 1 szt. (BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą 300g (GLU, SEL) Kompot b/c 250ml	Gruszka 1szt	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (BIA) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek 30g	
	469.7 kcal B 20.8 g T 18.9 g Wp 52.7 g F 4 g WW 5.4 (wymenniki węglowodanowe)	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymenniki węglowodanowe)	631.9 kcal B 39.2 g T 16.6 g Wp 65.4 g F 14.5 g WW 6.6 (wymenniki węglowodanowe)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g – błonnik WW 0 (wymenniki węglowodanow e)	259.5 kcal B 15.5 g T 9.9 g Wp 25.8 g F 3.8 g WW 2.6 (wymenniki węglowodanowe)	

	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ)		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Udka gotowana 150g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ)	
	1 5 0 0 kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ)		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (GLU, BIA, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ)	
	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 300 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ)		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (GLU, BIA, SEL) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300g (GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g Ogórek zielony 30g	

2023-12-05 wtorek	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. gryczanymi 300 ml (BIA)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Ser żółty 50g (BIA)</p> <p>Pomidor 30g</p>		<p>Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL)</p> <p>Stek wieprzowy z cebulką 100g (GLU)</p> <p>Sos jarzynowy 100g (SEL)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Buraczki zasmażane 150g</p> <p>Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka grahamka 80g (GLU)</p> <p>Chleb 40g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Szynka gotowana 50g (SOJ)</p> <p>Salata 10g</p>	
	W Z B O G A C O N A	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Zupa mleczna z pł. gryczanymi 300 ml (BIA)</p> <p>Bułka pszenna 65g (GLU)</p> <p>Chleb 60g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Ser żółty 50g (BIA)</p> <p>Pomidor 30g</p>	Budyń waniliowy	<p>Krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (GLU, SEL)</p> <p>Stek wieprzowy z cebulką 130g (GLU)</p> <p>Sos jarzynowy 100g (SEL)</p> <p>Ziemniaki 250g</p> <p>Buraczki zasmażane 150g</p> <p>Kompot 250ml</p>	Jabłko 1 szt.	<p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>Bułka grahamka 80g (GLU)</p> <p>Chleb 60g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Szynka gotowana 50g (SOJ)</p> <p>Salata 10g</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. gryczanymi 300 ml (BIA) Masło 15g (BIA) Ser biały 60g (BIA)		Krupnik z kaszą i ziemniakami 350ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ)	
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. gryczanymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Budyń waniliowy b/cukru	Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	

		<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)</p>		<p>Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, GLU, SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g, Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z kurczaka 50g (SOJ)</p>	
	1 5 0 0 kcal	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. gryczanymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA)</p>		<p>Krupnik z kaszą i ziemniakami 350ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ)</p>	

				Kompot 250ml			
	W E G E T E R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. gryczanymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g Pomidor 30g		Krupnik z kaszą i ziemniakami 350ml (GLU, SEL) Kotlety z jajka 100g (JAJ) Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek wiejski 1szt (BIA)	
2023-12-06 środa	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) serek topiony 50 g ogórek zielony 30g		Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 350ml (BIA, SEL) Kluski na parze 300g GLU, JAJ) sos truskawkowy 100 g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica Ani 50g Pomidor 30g	

W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Serek topiony 50g ogórek zielony 30g	Mandarynka 2szt	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 400ml (BIA, SEL) Kluski na parze 300g (GLU, JAJ) Sos truskawkowy 100 g (BIA) Kompot 250ml	Banan 1szt	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica Ani 50g Pomidor 30g	
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 ryżem 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) polędwica sopocka 50g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL) Makaron z serem 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g	
C U K R Z Y C O	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Mandarynka 2szt	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 350ml (BIA, SEL) Makaron z serem 300g (GLU, BIA) Kompot b/c 250ml	Banan 1szt	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g Pomidor 30g	

	W A					
		<p>450 kcal B 24.6 g T 14.6 g Wp 53.9 g F 4.4 g WW 5.5(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>697.1 kcal B 40.3 g T 14.6 g Wp 88.3 g F 19.3 g WW 8.9(wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>102.5 kcal B 9.5 g T 2.3 g Wp 12.3 g F 0 g WW 1.3(wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>482.3 kcal B 19.5 g T 30.3 g Wp 31.9 g F 4.6 g WW 3.3(wymienniki węglowodanowe)</p>
	A Z S	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z kurczaka 50g (SOJ)</p>		<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL) Ryż z jabłkiem 300g (BIA) Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Połudwica Ani 50g</p>

	1500 kcal	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) polędwica sopocka 50g (SOJ)</p>		<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (BIA, SEL) Makaron z serem 300g (GLU, BIA) Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g</p>	
	WEGERTARIANA	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Dżem 50g jabłko 30g</p>		<p>Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 350ml (BIA, SEL) Kluski na parze 300g (GLU, JAJ) Sos truskawkowy 100g (BIA) Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Pomidor 30g</p>	
	PODSTAWA	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA)</p>		<p>Zupa koperkowa z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Gołąbki z mięsem i kapustą 150g (JAJ) Ziemniaki 200g</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA)</p>	<p>Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)</p>

W A	<p>Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ)</p> <p>Salata 10g</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Ogórek zielony 30g</p>		<p>Sos pomidorowy 100g</p> <p>Kompot 250ml</p>		<p>Salatka jarzynowa 100g (BIA, SEL, GOR, JAJ)</p> <p>Półdewica sopocka 30g</p> <p>Salata zielona 10g</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>Masło 15g (BIA)</p> <p>Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ)</p> <p>Salata 10g</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Ogórek zielony 30g</p>	Kiwi 2szt	<p>Zupa koperkowa z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ)</p> <p>Gołąbki z mięsem i kapustą 150g (JAJ)</p> <p>Ziemniaki 220g</p> <p>Sos pomidorowy 100g</p> <p>Kompot 250ml</p>	Serek homogenizowany 1szt (BIA)	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka grahamka 80g (GLU)</p> <p>Chleb 60g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Salatka jarzynowa 100g (BIA, SEL, GOR, JAJ)</p> <p>Salata zielona 10g</p>	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
L E K K O S T R A W N 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>Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ)</p> <p>Salata 10g</p>		<p>Zupa koperkowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL)</p> <p>Risotto z mięsem i jarzynami 300g (SEL)</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>Półdewica sopocka 50g</p>	Jogurt owocowy 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. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Sałata 10g Pomidor 30g Ogórek zielony 30g	Kiwi 2 szt.	Zupa koperkowa z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Gołąbki z mięsem i kapustą 150g (JAJ) Ziemniaki 200g Sos pomidorowy 100g Kompot b/c 250ml	Serek homogenizowa ny naturalny 1szt (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (BIA, SEL, GOR, JAJ) Polędwica sopocka 30g Sałata zielona 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Sałata zielona 10g		Zupa ryżowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i jarzynami 300g (SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ)	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) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Sałata zielona 10g		Zupa koperkowa z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Risotto z mięsem i jarzynami 300g (SEL) Sos śmietanowy 100g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ)	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

2023-12-08 piątek	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g Pomidor 30g Ogórek zielony 30g		Zupa koperkowa z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Risotto z groszkiem i pieczarkami 300g Sos śmietanowy 100g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (BIA, SEL, GOR, JAJ) Ser żółty 20g (BIA) Sałata zielona 10g	Jogurt owocowy 1 szt.
	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) Serek kanapkowy naturalny z rzodkiewką 60g (BIA) Pomidor 30g Ogórek zielony 30g Sałata zielona 10g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL, BIA) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta jajeczna ze szcypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Papryka czerwona 30g Sałata zielona 10g	Jabłko 1 szt.
	W Z B O G A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU)	Kisiel owocowy 200g	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, BIA) Ryba panierowana 130g (GLU, JAJ)	Banan 1szt	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA)	Jabłko 1 szt.

C O N A	Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy naturalny z rzodkiewką 60g (BIA) Pomidor 30g Ogórek zielony 30g Sałata zielona 10g		Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g Kompot 250ml		Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Papryka czerwona 30g Sałata zielona 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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata zielona 10g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL, BIA) Schab gotowany 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g (BIA) Sos jarzynowy 150g (SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA)
C U K R Z Y C	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy	Kisiel owocowy b/cukru	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL, BIA) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA)	Jabłko 1 szt.

	O W A	<i>naturalny rzodkiewką 60g (BIA)</i> <i>Pomidor 30g</i> <i>Ogórek zielony 30g</i> <i>Salata zielona 10g</i>		<i>Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g</i> <i>Kompot b/c 250ml</i>		<i>Papryka czerwona 30g</i> <i>Salata zielona 10g</i>	
		<i>534,3 kcal</i> <i>B 17.6 g</i> <i>T 28.5 g</i> <i>Wp 49.8 g</i> <i>F 5.8 g</i> <i>WW 5 (wymenniki węglowodanowe)</i>	<i>181,5 kcal</i> <i>B 4.5 g</i> <i>T 1.5 g</i> <i>Wp 35.7 g</i> <i>F 3.8 g</i> <i>WW 3.6 (wymenniki węglowodanowe)</i>	<i>557,9 kcal</i> <i>B 31.6 g</i> <i>T 9.8 g</i> <i>Wp 78.6 g</i> <i>F 12.4 g</i> <i>WW 8 (wymenniki węglowodanowe)</i>	<i>75 kcal</i> <i>B 0.6 g</i> <i>T 0.6 g</i> <i>Wp 15.2 g</i> <i>F 3 g - błonnik</i> <i>WW 1.5 (wymenniki węglowodanowe)</i>	<i>287.7 kcal</i> <i>B 10.1 g</i> <i>T 14.4 g</i> <i>Wp 28.1 g</i> <i>F 3.8 g</i> <i>WW 2.8 (wymenniki węglowodanowe)</i>	
	A Z S	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Szynka drobiowa 50g (SOJ)</i> <i>Salata zielona 10g</i>		<i>Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL, BIA)</i> <i>Schab gotowany 100g</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Marchewka gotowana 150g (BIA)</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA)</i>	<i>Jabłko pieczone 1 szt. (BIA)</i>

	1500 kcal	<p>Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata zielona 10g</p>		<p>Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g (BIA) Sos jarzynowy 150g (SEL) Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA)</p>	<p>Jabłko 1 szt.</p>
	WEGERTARIANSKA	<p>Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Pomidor 30g Ogórek zielony 30g Sałata zielona 10g</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) Papryka czerwona 30g Sałata zielona 10g</p>	<p>Jabłko 1 szt.</p>

2023-12-09 sobota	P	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU)		Zupa solferino z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA)		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU)	Kisiel 200ml
	O	Bułka pszenna 65g (GLU)		Makaron z kurczakiem w sosie serowym 300g (GLU, BIA)		Chleb 40g (GLU)	
	D	Chleb 40g (GLU)		Kompot 250ml		Masło 15g (BIA)	
	S	Masło 15g (BIA)				Twaróg w plastrach 50g (BIA)	
	T	Szynka wieprzowa 50g (SOJ)				Miód 30g	
	A	Ogórek zielony 30g					
	W	Rzodkiewka 30g					
	A	Salata zielona 10g					
	W	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU)	Chleb zwykły 40g (GLU)	Zupa solferino z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, BIA)	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU)	Kisiel 200ml
	Z	Bułka pszenna 65g (GLU)	Masło 10g (BIA)	Makaron z kurczakiem w sosie serowym 350g (GLU, BIA)		Chleb 60g (GLU)	
	B	Chleb 60g (GLU)	Dżem niskosłodzony 25g	Kompot 250ml		Masło 15g (BIA)	
	O	Masło 15g (BIA)				Twaróg w plastrach 50g (BIA)	
	G	Szynka wieprzowa 50g (SOJ)				Miód 30g	
	A	Ogórek zielony 30g					
	C	Rzodkiewka 30g					
	O	Salata zielona 10g					
	N						
	A						
	L	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU)		Zupa ryżowa 350ml (GLU, SEL, BIA)		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU)	Kisiel 200ml
	E	Bułka pszenna 65g (GLU)		Pulpet drobiowy 150g (GLU, SEL)		Chleb 40g (GLU)	
	K	Chleb 40g (GLU)		Sos koperkowy 100g (SEL)		Masło 10g (BIA)	
	K	Masło 15g (BIA)		Ziemniaki 200g		Twaróg w plastrach 50g (BIA)	
	O	Szynka wieprzowa 50g (SOJ)				Miód 30g	
	S	Ogórek zielony 30g					
	T	Rzodkiewka 30g					
	R	Salata zielona 10g					
	A						
	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 płatkami owsianymi 250ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Rzodkiewka 30g Sałata zielona 10g	Sok pomidorowy 1 szt.	Zupa solferino z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Makaron z kurczakiem w sosie serowym 300g (GLU, BIA) Kompot b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twaróg w plastrach 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata zielona 10g	Kisiel b/c 200ml
		539,5 kcal B 18.4 g T 29 g Wp 49.4 g F 5.2 g WW 5.1 (wymenniki węglowodanowe)	102.5 kcal B 9.5 g T 2.3 g Wp 12.3 g F 0 g WW 1.3(wymenniki węglowodanowe)	836.3 kcal B 41.7 g T 47.2 g Wp 55.4 g F 9.4 g WW 5.6 (wymenniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymenniki węglowodanow e)	251,8 kcal B 13.4 g T 10 g Wp 25.4 g F 3.6 g WW 2.6 (wymenniki węglowodanowe)	Kisiel 200ml

	A Z S	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Sałata zielona 10g</p>		<p>Zupa ryżowa 350ml (GLU, SEL, BIA) Pulpet drobiowy b/bułki i jajka 100g (SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twaróg w plastrach 50g (BIA)</p>	<p>Kisiel 200ml</p>
	1 5 0 0 kcal	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (BIA, GLU) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata zielona 10g</p>		<p>Zupa ryżowa 350ml (GLU, SEL, BIA) Pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twaróg w plastrach 50g (BIA) Miód 30g</p>	<p>Kisiel 200ml</p>

2023-12-10 niedziela	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (BIA, GLU) Jajko gotowane 1szt Ogórek zielony 30g Rzodkiewka 30g Sałata zielona 10g		Zupa solferino z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Kotlet z pieczarek 100g Ziemniaki 200g Sałatka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twaróg w plastrach 50g (BIA) Miód 30g	Kisiel 200ml
	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Połudwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek 30g Pomidor 30g Sałata zielona 10g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Udko pieczone 150g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Sałata 10g Papryka czerwona 30g	Banan 200g
	W Z B O G A C O	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA)	Galaretka owocowa 150g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Udko pieczone 180g Ziemniaki 250g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml	Gruszka 1szt	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Sałata 10g	Banan 200g

N A	<i>Polędwica sopocka 50g (SOJ)</i> <i>Ogórek 30g</i> <i>Pomidor 30g</i> <i>Salata zielona 10g</i>				<i>Papryka czerwona 30g</i>	
L E K K O S T R A W N A	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU)</i> <i>Baton pszenny 80g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Polędwica sopocka 50g (SOJ)</i> <i>Salata zielona 10g</i>		<i>Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL)</i> <i>Udło gotowane 150g</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Buraczki gotowane 150g</i> <i>Sos jarzynowy 100g (SEL)</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka grahamka 80g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Ser biały 60g (BIA)</i> <i>Salata zielona 10g</i>	<i>Banan 200g</i>
C U K R Z Y C O W A	<i>Herbata b/c 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (GLU, BIA)</i> <i>Bułka grahamka 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Polędwica sopocka 50g (SOJ)</i> <i>Ogórek 30g</i> <i>Pomidor 30g</i> <i>Salata zielona 10g</i>	<i>Pomarańcza 1szt</i>	<i>Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL)</i> <i>Udło pieczone 150g</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Surówka z buraczków i jabłka 150g</i> <i>Sos jarzynowy 100g (SEL)</i> <i>Kompot b/c 250ml</i>	<i>Gruszka 1szt</i>	<i>Herbata b/c 250 ml</i> <i>Bułka grahamka 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Ser żółty 50g (BIA)</i> <i>Papryka czerwona 30g</i> <i>Salata zielona 10g</i>	<i>Banan 200g</i>

		<p>430 kcal B 19.4 g T 16.6 g Wp 47.4 g F 4.9 g WW 4.8 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>93 kcal B 1.8 g T 0 g Wp 21.3 g F 0 g WW 2.1 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>757,2 kcal B 41.3 g T 18 g Wp 99.4 g F 11.9 g WW 8.8 (wymienniki węglowodanowe)</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>253 kcal B 13.5 g T 10.1 g Wp 25.8 g F 3.8 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)</p>	
	A Z S	<p>Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata zielona 10g</p>		<p>Zupa ryżowa 350ml (SEL) Udko gotowane 150g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata zielona 10g</p>	Banan 200g
	1 5 0 0 kcal	<p>Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata zielona 10g</p>		<p>Rosół z makaronem 250ml (GLU, SEL) Udko gotowane 150g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata zielona 10g</p>	Banan 200g

<p>W E G E T A R I A N S K A</p>	<p>Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Jajecznica z cebulką 100g (SOJ) Pomidor 30g</p>		<p>Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet z sera żółtego 100g (JAJ, GLU) Ziemniaki 200g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka czerwona 30g Sałata zielona 10g</p>	<p>Banan 200g</p>
<p>P O D S T A W A</p>	<p>Herbata 250 ml Zupa mleczna z grysikiem 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata zielona 10g Ogórek zielony 30g</p>		<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem 2 szt. (GLU, BIA, JAJ) Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony 70g (SOJ) Ogórek kiszony 30g Pomidor 30g</p>	<p>Gruszka 1 szt.</p>

W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z grysiem 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata zielona 10g Ogórek zielony 30g	Serek homogenizowany 1szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem 2 szt. (GLU, BIA, JAJ) Kompot 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony 60g (SOJ) Ogórek kiszony 30g Pomidor 30g	Gruszka 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) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata zielona 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Ryż z jabłkiem 300g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g Sałata zielona 10g	Gruszka pieczona 1 szt.
C U K R Z Y C O	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z grysiem 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ)	Mandarynka 2szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem 2 szt. (GLU, BIA, JAJ) Kompot b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Paszтет pieczony 60g (SOJ) Ogórek kiszony 30g Pomidor 30g	Gruszka 1 szt.

	W A	Pomidor 30g Sałata zielona 10g Ogórek zielony 30g					
		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 węglowodanowe)	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) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Sałata zielona 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Ryż z jabłkiem cynamonem 300g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka z indyka 50g Sałata zielona 10g	Gruszka pieczona 1 szt.

	1500 kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z grysiem 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata zielona 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (GLU, SEL, BIA) Ryż z jabłkiem cynamonem 300g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g Sałata zielona 10g	Gruszka 1 szt.
	WEGERTASNA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z grysiem 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek topiony 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata zielona 10g Ogórek zielony 30g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL) (GLU, JAJ, BIA) Ryż z jabłkiem cynamonem 300g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek homogenizowany 1szt (BIA)	Gruszka 1 szt.
2023-12-12 wtorek	PODSTAWA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g Pomidor 30g Ogórek kiszony 30g		Zupa serowa z grzankami 350ml (GLU, SEL, BIA) Pączki z kurczaka pieczone 150g Ziemniaki 200g Surówka colesław 150g (BIA, JAJ, GOR) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z jajka i serka topionego 60g (BIA, JAJ) Sałata zielona 10g Papryka czerwona 30g	Galaretka 200g

W Z B O G A C O N A	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA, GLU)</p> <p>Bułka pszenna 65g (GLU)</p> <p>Chleb 60g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)</p> <p>Salata 10g</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Ogórek kiszony 30g</p>	Banan 1szt	<p>Zupa serowa z grzankami 400ml (GLU, SEL, BIA)</p> <p>Pałeczki z kurczaka pieczone 180g</p> <p>Ziemniaki 250g</p> <p>Surówka colesław 150g (BIA, JAJ, GOR)</p> <p>Kompot 250ml</p>	Gruszka 1szt	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka grahamka 80g (GLU)</p> <p>Chleb 60g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Pasta z jajka i serka topionego 60g (BIA, JAJ)</p> <p>Salata zielona 10g</p> <p>Papryka czerwona 30g</p>	Galaretka 200g
L E K K O S T	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA, GLU)</p> <p>Bułka pszenna 65g (GLU)</p> <p>Chleb 40g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)</p>		<p>Zupa krupnik z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA)</p> <p>Pałeczki z kurczaka gotowane 150g</p> <p>Ziemniaki 200g</p>		<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka grahamka 80g (GLU)</p> <p>Chleb 40g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Twarożek 60g (BIA)</p> <p>Salata zielona 10g</p>	Galaretka 200g

	R A W N A	Salata 10g		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) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g Pomidor 30g Ogórek kiszony 30g	Banan 1szt	Zupa serowa z grzankami ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Pączki z kurczaka pieczone 150g Ziemniaki 200g Surówka colesław 150g (BIA, JAJ, GOR) Kompot b/c 250ml	Gruszka 1szt	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g Masło 10g Pasta z jajka i serka topionego 60g (BIA, JAJ) Sałata zielona 10g Papryka czerwona 30g	Galaretka b/c 200g
		543,9 kcal B 28.1 g T 15.1 g Wp 72 g F 4.8 g WW 7.2 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	750.7 kcal B 28 g T 28.9 g Wp 83.1 g F 22.2 g WW 7.2 (wymienniki węglowodanowe)	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymienniki węglowodanow e)	358.3 kcal B 8.8 g T 23.8 g Wp 26 g F 3.9 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)	

	A Z S	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g</p>		<p>Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Pączki z kurczaka gotowane 150g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Sałata zielona 10g</p>	Galaretka 200g
	1 5 0 0 kcal	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g</p>		<p>Zupa krupnik z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Pączki z kurczaka gotowane 150g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Sałata zielona 10g</p>	Galaretka 200g

2023-12-13 środa	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g Ogórek kiszony 30g Sałata zielona 10g		Zupa serowa z grzankami 350ml (GLU, SEL, BIA) Pierogi z owocami 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z jajka i serka topionego 60g (BIA) Sałata zielona 10g Papryka czerwona 30g	Galaretka 200g
	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) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g Sałata zielona 10g Rzodkiewka 30g		Zupa szczawiowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy 150g (SEL, GLU) Ziemniaki 200g Sałatka szwedzka 150g (GOR) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata zielona 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) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g	Kiwi 1szt	Zupa szczawiowa z ryżem 400ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy 180g (SEL, GLU) Ziemniaki 200g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata zielona 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

N A	Ogórek kiszony 30g Sałata zielona 10g Rzodkiewka 30g		Sałatka szwedzka 150g (GOR) Kompot 250ml			
L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata zielona 10g		Zupa jarzynowa 250ml (BIA, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Buraczki gotowane 150g Sos jarzynowy 100g (GLU, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata zielona 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) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g Ogórek kiszony 30g Sałata zielona 10g Rzodkiewka 30g	Kiwi 1szt	Zupa szczawiowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy 150g (SEL, GLU) Ziemniaki 200g Sałatka szwedzka 150g (GOR) Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata zielona 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata zielona 10g		Zupa jarzynowa 350ml (BIA, SEL) Filet drobiowy gotowany 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata zielona 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	1 5 0 0 kc al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata zielona 10g		Zupa jarzynowa 250ml (BIA, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata zielona 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	W E G E T A RI A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g Sałata zielona 10g Rzodkiewka 30g		Zupa szczawiowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Fasolka po bretońsku b/wędliny 300 g (SEL, GLU) Ziemniaki 200g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Dżem 50g Jabłko 150g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

2023-12-14 czwartek	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) Serek homogenizowany 1szt (BIA) Jabłko 1szt		Zupa grochowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, BIA) Zraz mielony z drobiu z jarzynami 100g (GLU, JAJ) Ziemiaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (BIA, JAJ, GOR) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Ogórek zielony 30g Sałata zielona 10g	Budyń 200g (BIA, GLU)
	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) Serek homogenizowany 1szt (BIA) Jabłko 1 szt	Budyń czekoladowy 150g (BIA, GLU)	Zupa grochowa z makaronem 400ml (SEL, GLU, BIA) Zraz mielony z drobiu z jarzynami 130g (GLU, JAJ) ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (BIA, JAJ, GOR) Kompot 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g(SOJ) Pomidor 30g Ogórek zielony 30g Sałata zielona 10g	Budyń 200g (BIA, GLU)

	L E K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek homogenizowany 1szt (BIA) Jabłko 1szt		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL, BIA) Schab gotowany 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) Połędwica wiśniowa 50g (BIA) Sałata zielona 10g	Budyń 200g (BIA, GLU)
	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) Połędwica sopocka 50g Sałata zielona 10g Pomidora 30g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Zupa grochowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, BIA) Zraz mielony z drobiu z jarzynami 100g (GLU, JAJ) Ryż brązowy 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (BIA, JAJ, GOR) Kompot b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Połędwica wiśniowa 50 (SOJ) Pomidor 30g Ogórek zielony 30g Sałata zielona 10g	Budyń b/c 200g (BIA, GLU)

	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata zielona 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL, BIA) Schab pieczony 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Połędwica wiśniowa 50g (BIA) Sałata zielona 10g	Jabłko 1szt
	1 5 0 0 kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek homogenizowany 1szt (BIA) Jabłko 1szt		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (SEL, BIA) Schab gotowany 100g Sos jarzynowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Połędwica wiśniowa 50g (BIA) Sałata zielona 10g	Budyń 200g (BIA, GLU)
	W E G E T A R I A Ń S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek homogenizowany 1szt		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL, GLU, BIA) Makaron ze szpinakiem w sosie śmietanowym 300g (GLU, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata zielona 10g Pomidor 30g	Budyń 200g (BIA, GLU)

	K A						
2023-12-15 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) Serek kanapkowy 60g (BIA) Papryka 30g Ogórek zielony 30g Sałata zielona 10g		Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 150g (GOR, JAJ) Sos chrzanowy 100g (SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta rybna 60g (RYB) Ogórek kiszony 30g Sałata zielona 10g	Owsianka na gęsto z owocami 200g (GLU, BIA)
	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) Serek kanapkowy 60g (BIA) Papryka 30g Ogórek zielony 30g	Pomarańcza 1szt	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (BIA, GLU, SEL) Jajko gotowane 2 szt. (JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z marchwi i jabłka 150g (GOR, JAJ)	Banan 1szt	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta rybna 60g (RYB) Ogórek kiszony 30g Sałata zielona 10g	Owsianka na gęsto z owocami 200g (GLU, BIA)

		<i>Sałata zielona 10g</i>		<i>Sos chrzanowy 100g (SEL)</i> <i>Kompot 250ml</i>		
L E K K O S T R A W N A		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU)</i> <i>Bułka pszenna 65g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Serek kanapkowy 60g (BIA)</i> <i>Sałata zielona 10g</i>		<i>Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, JAJ, SEL)</i> <i>Kurczak gotowany 100g</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Marchew gotowana 150g</i> <i>Sos koperkowy 50g (SEL)</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka grahamka 80g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka z indyka 50g</i> <i>Sałata zielona 10g</i> <i>Owsianka na gęsto z owocami 200g (GLU, BIA)</i>
C U K R Z Y C O W A		<i>Herbata b/c 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU)</i> <i>Bułka grahamka 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Serek kanapkowy 60g (BIA)</i> <i>Papryka 30g</i> <i>Ogórek zielony 30g</i> <i>Sałata zielona 10g</i>	<i>Pomarańcza 1szt</i>	<i>Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL)</i> <i>Jajko gotowane 1 szt. (JAJ)</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Surówka z marchwi i jabłka 150g (GOR, JAJ)</i>	<i>Banan 1szt</i>	<i>Herbata b/c 250 ml</i> <i>Bułka grahamka 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Pasta rybna 60g (RYB)</i> <i>Ogórek kiszony 30g</i> <i>Sałata zielona 10g</i> <i>Owsianka na gęsto z owocami b/c 200g (GLU, BIA)</i>

				<p>Sos chrzanowy 100g (SEL)</p> <p>Kompot b/c 250ml</p>		
A Z S	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Serek kanapkowy 60g (BIA) (SOJ)</p> <p>Salata zielona 10g</p>		<p>Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Pierś z kurczaka gotowana 100g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Marchew gotowana 150g</p> <p>Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Szynka z indyka 50g</p> <p>Salata zielona 10g</p>	Banan 1 szt.
1 5 0 0 k c al	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Serek kanapkowy 60g (BIA)</p> <p>Salata zielona 10g</p>		<p>Zupa ziemniaczana 250ml (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Pierś z kurczaka gotowana 100g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Marchew gotowana 150g</p> <p>Sos koperkowy 50g (SEL)</p> <p>Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Szynka z indyka 50g</p> <p>Salata zielona 10g</p>	Banan 1 szt.

	W E G E T A R I A Ń S K A	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Papryka 30g Ogórek zielony 30g Sałata zielona 10g</p>		<p>Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 150g (GOR, JAJ) Sos chrzanowy 100g (SEL) Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta rybna 60g (RYB) Ogórek kiszony 30g Sałata zielona 10g</p>	<p>Owsianka na gęsto z owocami 200g (GLU, BIA)</p>
	P O D S T A W A	<p>Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g Ogórek zielony 30g Rzodkiewka 30g Sałata zielona 10g</p>		<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz węgierski 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Sałatka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata zielona 10g</p>	<p>Jabłko 1 szt.</p>

<p>W Z B O G A C O N A</p>	<p>Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g Ogórek zielony 30g Rzodkiewka 30g Sałata zielona 10g</p>	<p>Pomarańcza 1sz</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz węgierski 180g (GLU, SEL) Kaszka jęczmienna 250g (GLU) Sałatka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml</p>	<p>Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)</p>	<p>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata zielona 10g</p>	<p>Jabłko 1 szt.</p>
<p>L E K K O S T R A W N A</p>	<p>Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata zielona 10g</p>		<p>Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Kasza 200g (GLU) Buraki gotowane 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata zielona 10g</p>	<p>Jabłko pieczone 1 szt.</p>

C U K R Z Y C O W A	<p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU)</p> <p>Bułka grahamka 50g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Szynka drobiowa 50g (SOJ)</p> <p>Ogórek zielony 30g</p> <p>Rzodkiewka 30g</p> <p>Salata zielona 10g</p>	Pomarańcza 1szt	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)</p> <p>Gulasz węgierski 150g (GLU, SEL)</p> <p>Kaszka jęczmienna 200g (GLU)</p> <p>Salatka z jarzyn mieszanych 150g</p> <p>Kompot b/c 250ml</p>	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	<p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>Bułka grahamka 50g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Ser biały 50g (BIA)</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Salata zielona 10g</p>	Jabłko 1 szt.
A Z S	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Szynka drobiowa 50g (SOJ)</p> <p>Salata zielona 10g</p>		<p>Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL)</p> <p>Filet drobiowy gotowany 100g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Buraki 150g</p> <p>Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Ser biały 60g (BIA)</p> <p>Salata zielona 10g</p>	Jabłko pieczone 1 szt.
1 5 0 0 kcal	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Szynka drobiowa 50g (SOJ)</p> <p>Salata zielona 10g</p>		<p>Zupa ziemniaczana 250ml (BIA, GLU, SEL)</p> <p>Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL)</p> <p>Kasza 200g (GLU)</p> <p>Buraki gotowane 150g</p> <p>Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Ser biały 60g (BIA)</p> <p>Salata zielona 10g</p>	Jabłko 1 szt.

W	Herbata 250 ml		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)		Herbata 250 ml	Jabłko 1 szt.
E	Bułka pszenna 50g (GLU)		Naleśniki z dżemem 2 szt. (GLU, JAJ, BIA)		Bułka pszenna 50g (GLU)	
G	Zupa mleczna z pł.		Kompot 250ml		Masło 10g (BIA)	
E	owsianymi 250ml (BIA, GLU)				Ser żółty 60g (BIA)	
T					Pomidor 30g	
A	Masło 10g (BIA)				Salata zielona 10g	
RI	Jajecznica ze szczypiorkiem					
A	100g (JAJ)					
Ń	Rzodkiewka 30g					
S	Salata zielona 10g					
K						
A						

Jadłospis przygotowany przez Catering Meridian's