

Dzień		Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	
2024-01-11	P	Herbata 250 ml		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL)		Herbata 250 ml	Budyń 200g (BIA)	
	O	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA)		Kotlet schabowy 100g (GLU, JAJ)		Bułka grahamka 80g (GLU)		
	D	Baton pszenny 80g (GLU)		Puree ziemniaczane 200g (BIA)		Chleb 40g (GLU)		
	S	Chleb 40g (GLU)		Surówka z czerwonej kapusty 150g		Masło 15g (BIA)		
	T	Masło 15g (BIA)		Kompot 250ml		Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA)		
	A	Polędwica sopocka 50g (SOJ)				Ogórek zielony 30g		
	W	Pomidor 30g						
	O							
	W							
	A							
	W	Herbata 250 ml	Gruszka 1 szt.	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL)	Mandarynki 2 szt.	Herbata 250 ml		Budyń 200g (BIA)
	Z	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA)		Kotlet schabowy 130g (GLU, JAJ)		Bułka grahamka 80g (GLU)		
	B	Baton pszenny 80g (GLU)		Puree ziemniaczane 250g (BIA)		Chleb 60g (GLU)		
O	Chleb 60g (GLU)		Surówka z czerwonej kapusty 150g		Masło 15g (BIA)			
G	Masło 15g (BIA)		Kompot 250ml		Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA)			
A	Polędwica sopocka 50g (SOJ)				Ogórek zielony 30g			
C	Pomidor 30g							
O								
N								
A								
L	Herbata 250 ml		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL)		Herbata 250 ml	Budyń 200g (BIA)		
E	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA)		Filet drobiowy gotowany 100g		Bułka grahamka 80g (GLU)			
K	Baton pszenny 80g (GLU)		Puree ziemniaczane 200g (BIA)		Chleb 40g (GLU)			
O	Chleb 40g (GLU)		Sos jarzynowy 100g (SEL)		Masło 10g (BIA)			
S	Masło 15g (BIA)		Buraczki gotowane 150g		Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA)			
T	Polędwica sopocka 50g (SOJ)		Kompot 250ml		Salata 10g			
R	Salata 10g							
A								
W								
N								

	A						
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g	Gruszka 1 szt.	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet schabowy 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot b/c 250ml	Mandarynki 2 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Ogórek zielony 30g	Budyń b/c 200g (BIA)
		540 kcal B 20,9 g T 31,2 g Wp 42,8 g F 4.1 g - błonnik WW 4.3 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	714.1 kcal B 47.7 g T 15.7 g Wp 88.3 g F 12.8 g - błonnik WW 8.8 (wymiennik węglowodanowy)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymienniki 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) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Filet drobiowy gotowany 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g	Budyń 200g (BIA)

	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (BIA) Baton pszenny 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g		Rosół z makaronem 250ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Sos jarzynowy 100g (SEL) Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g	Budyń 200g (BIA)
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (BIA) Baton pszenny 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet ziemniaczano-jarzynowy 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Ogórek zielony 30g	Budyń 200g (BIA)
2 0 2 4 - 1 1 - 0	P O D S T A W O W	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Parówki drobiowe 2szt. (SOJ) Ketchup 20g		Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 350ml (SEL) Makaron spaghetti z mięsem mielonym 300g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g	Jabłko 1 szt.

4 p o n i e d z i a ł e k	A	Pomidor 30g					
	W	Herbata 250 ml	Banan 1 szt.	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 400ml (SEL)	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Herbata 250 ml	Jabłko 1 szt.
	Z	Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU)		Makaron spaghetti z mięsem mielonym 350g (GLU, JAJ)		Bułka grahamka 80g (GLU)	
	B	Bułka pszenna 65g (GLU)		Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL)		Chleb 60g (GLU)	
	O	Chleb 60g (GLU)		Kompot 250ml		Masło 15g (BIA)	
	G	Masło 15g (BIA)				Ser żółty 50g (BIA)	
	A	Parówki drobiowe 2szt (SOJ)				Papryka 30g	
	C	Ketchup 20g					
	O	Pomidor 30g					
	N						
	A						
	L	Herbata 250 ml		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)		Herbata 250 ml	Jabłko pieczone 1 szt.
	E	Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU)		Makaron z potrawką drobiową 300g (GLU, JAJ, SEL)		Bułka grahamka 80g (GLU)	
	K	Bułka pszenna 65g (GLU)		Kompot 250ml		Chleb 40g (GLU)	
O	Chleb 40g (GLU)				Masło 10g (BIA)		
S	Masło 15g (BIA)				Szynka gotowana 50g (SOJ)		
T	Szynka drobiowa 50g (SOJ)				Sałata 10g		
R	Sałata 10g						
A							
W							
N							
A							

C U K R Z Y C O W A	<p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>Bułka grahamka 50g (GLU)</p> <p>Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Parówki drobiowe 2szt (SOJ)</p> <p>Pomidor 30g</p>	<p>Banan niedojrzały 1 szt.</p>	<p>Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 350ml (SEL)</p> <p>Makaron spaghetti z mięsem mielonym 300g (GLU, JAJ)</p> <p>Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL)</p> <p>Kompot b/c 250ml</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. (BIA)</p>	<p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>Bułka grahamka 50g (BIA)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Ser żółty 50g (BIA)</p> <p>Papryka 30g</p>	<p>Jabłko 1 szt.</p>
	<p>469.7 kcal</p> <p>B 20.8 g</p> <p>T 18.9 g</p> <p>Wp 52.7 g</p> <p>F 4 g</p> <p>WW 5.4 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>116.1 kcal</p> <p>B 2.5 g</p> <p>T 0.8 g</p> <p>Wp 23.3 g</p> <p>F 1.3 g – błonnik</p> <p>WW 2.3 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>631.9 kcal</p> <p>B 39.2 g</p> <p>T 16.6 g</p> <p>Wp 65.4 g</p> <p>F 14.5 g</p> <p>WW 6.6 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>91 kcal</p> <p>B 6.7 g</p> <p>T 2.8 g</p> <p>Wp 0 g</p> <p>F 0 g – błonnik</p> <p>WW 0 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>259.5 kcal</p> <p>B 15.5 g</p> <p>T 9.9 g</p> <p>Wp 25.8 g</p> <p>F 3.8 g</p> <p>WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)</p>	
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 10g</p>		<p>Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)</p> <p>Schab gotowany 100g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Buraczki gotowane 150g</p> <p>Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Szynka gotowana 50g (SOJ)</p> <p>Salata 10g</p>	<p>Jabłko 1 szt.</p>

	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 250 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z potrawką drobiową 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 250 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Pomidor 30g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron ze szpinakiem i serem feta 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g	Jabłko 1 szt.
2 0 2 4 - 1 1 - 0 5 w	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pt. gryczanymi 300 ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasata jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Kurczak pieczony w sosie 100g/100g Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Śliwki 2 szt.

t o r e k							
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasata jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g	Gruszka 1 szt.	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (GLU, SEL, BIA) Kurczak pieczony w sosie 130g/100g Ziemniaki 250g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml	Kisiel 200ml	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopočka 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Śliwki 2 szt.
2 0 2 3 - 1 0 - 2 4 w t o r e k	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 300 ml (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 (GLU, SEL, BIA) Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 100g/100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopočka 50g (SOJ) Sałata 10g	Śliwki 2 szt.

C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z pt. gryczanymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Pasata jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g	Gruszka 1szt.	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Kurczak pieczony w sosie 100g/100g Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot b/c 250ml	Kisiel b/c 200ml	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Śliwki 2 szt.
	553.3 kcal B 27.1 g T 25.2 g Wp 53 g F 4.2 g WW 5.4	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymienniki węglowodanowe)	666 kcal B 31.2 g T 22 g Wp 65,8 g F 12.8 g WW 6.7	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	407 kcal B 13.4 g T 24.9 g Wp 31.3 g F 5 g WW 3.2	
A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Kurczak gotowany 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Śliwki 2 szt.



	1 5 0 0 k c a l	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 250ml (GLU, SEL, BIA) Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 100g/100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Śliwki 2 szt.
	W E G E T E R I A N S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasata jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Kotlet z sera żółtego 100g (JAJ, GLU, BIA) Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek wiejski 1szt. (BIA) Ogórek zielony 30g	Śliwki 2 szt.
2 0 2 4 - 1 1 -	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 30g		Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, 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) Paszтет 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Jogurt owocowy 1szt (BIA)

O 6 ś r o d a		(SOJ) Ser żółty 20g (BIA) Pomidor 30g					
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 30g (SOJ) Ser żółty 20g (BIA) Pomidor 30g	Pomarańcze 1szt.	Zupa grochowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 3 szt. (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Jogurt owocowy 1szt (BIA)
	L E 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 gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Ryż z musem jabłkowym i cynamonem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1szt (BIA)

	<p>C Herbata b/c 250 ml</p> <p>U Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA)</p> <p>R Bułka grahamka 50g (GLU)</p> <p>Z Masło 10g (BIA)</p> <p>Y Szyńka gotowana 30g (SOJ)</p> <p>C Ser żółty 20g (BIA)</p> <p>O Pomidor 30g</p>	<p>Pomarańcze 1szt.</p>	<p>Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)</p> <p>Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g</p> <p>Kompot b/c 250ml</p>	<p>Jabłko 1szt.</p>	<p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>Bułka grahamka 50g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Paszтет 70g (GLU, JAJ)</p> <p>Ogórek kiszony 30g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. (BIA)</p>
	<p>450 kcal</p> <p>B 24.6 g</p> <p>T 14.6 g</p> <p>Wp 53.9 g</p> <p>F 4.4 g</p> <p>WW 5.5 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>75 kcal</p> <p>B 0.6 g</p> <p>T 0.6 g</p> <p>Wp 15.2 g</p> <p>F 3 g - błonnik</p> <p>WW 1.5 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>697.1 kcal</p> <p>B 40.3 g</p> <p>T 14.6 g</p> <p>Wp 88.3 g</p> <p>F 19.3 g</p> <p>WW 8.9 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>102.5 kcal</p> <p>B 9.5 g</p> <p>T 2.3 g</p> <p>Wp 12.3 g</p> <p>F 0 g</p> <p>WW 1.3 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>482.3 kcal</p> <p>B 19.5 g</p> <p>T 30.3 g</p> <p>Wp 31.9 g</p> <p>F 4.6 g</p> <p>WW 3.3 (wymenniki węglowodanowe)</p>	
	<p>A Herbata 250 ml</p> <p>Z Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>S Masło 15g (BIA)</p> <p>Szyńka gotowana 50g (SOJ)</p> <p>Salata 10g</p>		<p>Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL)</p> <p>Ryż z musem jabłkowym 300g</p> <p>Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Polędwica Ani 50g (SOJ)</p> <p>Salata 10g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt. (BIA)</p>

	1500kcal	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa ziemniaczana 250ml (BIA, SEL) Ryż z musem jabłkowym i cynamonem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)
	WEATARISA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g		Zupa ziemniaczana 350ml (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) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 30g	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)
2024-01-01	POSDSATA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z kurczaka 50g (SOJ)		Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Stek mielony z cebulką 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli z jajkiem 80g (RYB, JAJ) Ogórek zielony 30g	Budyń 200ml (BIA)

7 c z w a r t e k		Pomidor 30g					
	W	Herbata 250 ml	Chleb razowy 40g (GLU)	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (BIA, JAJ, GLU, SEL)	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml	Budyń 200ml (BIA)
	Z	Bułka pszenna 65g (GLU)	Masło 10g (BIA)	Stek mielony z cebulką 130g (GLU, JAJ)		Bułka grahamka 80g (GLU)	
	B	Chleb 60g (GLU)	Ser żółty 20g (BIA)	Ziemniaki 250g		Chleb 60g (GLU)	
	O	Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU)		Surówka z buraczków i jabłka 150g		Masło 15g (BIA)	
	G			Kompot 250ml		Pasta z makreli z jajkiem 80g (RYB, JAJ)	
	A					Ogórek zielony 30g	
	C	Masło 15g (BIA)					
	O	Szynka z kurczaka 50g (SOJ)					
	N						
	A	Pomidor 30g					
	L	Herbata 250 ml		Zupa makaronowa 350ml (GLU, JAJ, SEL)		Herbata 250 ml	Budyń 200ml (BIA)
	E	Bułka pszenna 65g (GLU)		Pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ)		Bułka grahamka 80g (GLU)	
	K	Chleb 40g (GLU)		Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL)		Chleb 40g (GLU)	
K	Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU)		Ziemniaki 200g		Masło 10g (BIA)		
O			Buraczki gotowane 150g		Ser biały 60g (BIA)		
S	Masło 15g (BIA)		Kompot 250ml		Sałata 10g		
T	Szynka z kurczaka 50g (SOJ)						
R							
A	Sałata 10g						
W							
N							
A							

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 Szyńka z kurczaka 50g (SOJ) Pomidor 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Stek mielony z cebulką 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot b/c 250ml	Banan niedojrzały 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli z jajkiem 80g (RYB, JAJ) Ogórek zielony 30g	Budyń b/c 200ml (BIA)
	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 węglowodanowe)	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) Szyńka z kurczaka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Jabłko 1szt

	15000kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z kurczaka 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa makaronowa 250ml (GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Budyń 200ml (BIA)
	WEGAARASKA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g		Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Kotlet z fasoli 100g (SEL) Ziemniaki 200g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli z jajkiem 80g (RYB, JAJ) Ogórek zielony 30g	Budyń 200ml (BIA)
2024-01-01	POSDSTA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kluseczkami 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy ze szczypiorkiem 60g (BIA)		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Gruszka 1 szt.

8 p i ą t e k		Papryka 30g		Kompot 250ml			
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kluseczkami 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy szczypiorkiem 60g (BIA) Papryka 30g	Kisiel owocowy 200ml	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 130g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g Kompot 250ml	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Gruszka 1 szt.
2 0 2 4 - 1 1 - 0 8 p i q t e k	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kluseczkami 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Sos jarzynowy 150g (SEL) Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Gruszka pieczona 1 szt.



2						
0						
2						
4						
-						

C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z kluseczkami 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy szczypiorkiem 60g (BIA) Papryka 30g	Kisiel owocowy b/cukru 200ml	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Gruszka 1 szt.
	534,3 kcal B 17.6 g T 28.5 g Wp 49.8 g F 5.8 g WW 5 (wymienniki węglowodanowe)	181,5 kcal B 4.5 g T 1.5 g Wp 35.7 g F 3.8 g WW 3.6 (wymienniki węglowodanowe)	557,9 kcal B 31.6 g T 9.8 g Wp 78.6 g F 12.4 g WW 8 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	287.7 kcal B 10.1 g T 14.4 g Wp 28.1 g F 3.8 g WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)	
A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Gruszka 1 szt.

	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kluseczkami 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy koperkiem 60g (BIA) Papryka 30g		Zupa grysikowa 250ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Sos jarzynowy 150g (SEL) Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Gruszka 1 szt.
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kluseczkami 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy szczypiorkiem 60g (BIA) Papryka 30g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g	Gruszka 1 szt.
2 0 2 4 - 1 1 -	P O D S T A W	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Kluski na parze z sosem truskawkowym 3szt. (GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa z groszkiem 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR)	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)

O g o b o t a  2 0 2 4 - 0 7 - 0 6 s o b o t a	A	(SOJ) Ogórek zielony 30g				Szynka gotowana 20g (SOJ)	
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Kluski na parze z sosem truskawkowym 4szt. (GLU, JAJ) Kompot 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa z grozkiem 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Szynka gotowana 20g (SOJ)	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)

C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 250ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa z grozkiem 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Szynka gotowana 20g (SOJ)	Wafle ryżowe 30g
	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 węglowodano we)	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 (GLU, SEL, BIA) 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) Masło 10g (BIA) Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 250ml (BIA, GLU) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (GLU, SEL, BIA) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)
	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 czekoladowymi 250ml (BIA, GLU) Jajko 1 szt. (JAJ) Ogórek zielony 30g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Kluski na parze z sosem truskawkowym 3szt. (GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa z grozkiem 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Ser żółty 20g (BIA)	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)
2 0 2 4 - 1 1 - 1 0 n	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) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Schab pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajko 25g (JAJ) Polędwica wiśniowa 30g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	W	Herbata 250 ml	Galaretka owocowa	Rosół z makaronem	Banan 1szt.	Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt.

i e d z i e l a	Z B O G A C O N A	Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	200g	400ml (GLU, JAJ, SEL) Schab pieczony 130g Sos pieczeniowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml		Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajko 25g (JAJ) Połędwica wiśniowa 30g (SOJ) Ogórek zielony 30g	(BIA)
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek homogenizowany waniliowy 1szt. (BIA) Sałata 10g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Schab gotowany 100g Sos jasny 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Połędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (GLU, BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Galaretka owocowa b/c 200g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Schab pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot b/c 250ml	Banan niedojrzały 1szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajko 25g (JAJ) Połędwica wiśniowa 30g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)

		<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)  Pasta twarogowa z koperkiem 80g (SOJ)  Sałata 10g</p>		<p>Zupa ryżowa 350ml (SEL)  Schab gotowany 100g  Ziemniaki 200g  Buraki gotowane 150g  Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 10g (BIA)  Połudwica wiśniowa 50g (SOJ)  Sałata 10g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. (BIA)</p>
	1 5 0 0 k c al	<p>Herbata 250 ml  Baton pszenny 50g (GLU)  Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU)  Masło 10g (BIA)  Serek homogenizowany waniliowy 1szt. (BIA)  Pomidor 30g</p>		<p>Rosół z makaronem 250ml (GLU, SEL)  Schab gotowany 100g  Sos jasny 100g (GLU, SEL)  Ziemniaki 200g  Buraki gotowane 150g  Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 10g (BIA)  Połudwica wiśniowa 50g (SOJ)  Sałata 10g</p>	<p>Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)</p>



	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet z sera żółtego i pieczarek 100g (JAJ, GLU, BIA) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA) Jajko 25g (JAJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
2 0 2 4 - 1 1 - 1 1	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Pomidor 30g		Barszcz ukraiński 350ml (SEL) 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) Paszтет pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Kisiel 200ml
p o n i e d z i a t	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Pomidor 30g	Serek waniliowy 1szt. (BIA)	Barszcz ukraiński 400ml (SEL) Risotto z mięsem i jarzynami 350g Sos pomidorowy 100g (BIA, GLU) Kompot 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Kisiel 200ml

e k	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) 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) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Kisiel 200ml
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Pomidor 30g	Serek Bieluch 1szt. (BIA)	Barszcz ukraiński 350ml (SEL) Risotto z mięsem i jarzynami 300g Sos pomidorowy 100g (BIA, GLU) Kompot b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasztet pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Kisiel b/c 200ml

		<p>482.1 kcal  B 29.5 g  T 16.1 g  Wp 52.9 g  F 4.2 g  WW 5.3 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>209 kcal  B 7.2 g  T 10 g  Wp 21.8 g  F 1.7 g  WW 2.2 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>629,8 kcal  B 36.8 g  T 15.7 g  Wp 79.6 g  F 13.4 g  WW 6.8 (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>366.4 kcal  B 18.7 g  T 20.7 g  Wp 25.1 g  F 3.5 g  WW 2.5 (wymienniki węglowodanowe)</p>	
	A Z S	<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 15g (BIA)  Szynka gotowana 50g (SOJ)  Sałata 10g</p>		<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)  Pączki gotowane 150g  Ziemniaki 200g  Bukiet jarzyn gotowanych 150g  Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 10g (BIA)  Szynka z indyka 50g (SOJ)  Sałata 10g</p>	Kisiel 200ml
	1 5 0 0 k c al	<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU)  Masło 10g (BIA)  Szynka gotowana 50g (SOJ)  Pomidor 30g</p>		<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL)  Risotto z mięsem i jarzynami 300g  Sos śmietanowy 100g (BIA, GLU)  Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 10g (BIA)  Szynka z indyka 50g (SOJ)  Sałata 10g</p>	Kisiel 200ml

	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek topiony 50g (BIA) Pomidor 30g		Barszcz ukraiński 350ml (SEL) Risotto z groszkiem i warzywami 300g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Sałata 10g	Kisiel 200ml
2 0 2 4 - 1 1 - 1 2	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g		Zalewajka z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, SOJ) Naleśniki z serem twarogowym i cukrem pudrem 2szt. (BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
w t o r e k	W Z B O G A C O N	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 30g (SOJ)	Zalewajka z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, SOJ) Naleśniki z serem twarogowym i cukrem pudrem 2szt. (BIA, GLU) Kompot 250ml	Banan 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)

	A						
	L E K K O S T R A W N A A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Twaróg 60g (BIA) Dżem 30g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Połudwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 30g (SOJ)	Zalewajka z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, SOJ) Makaron z serem twarogowym 300g (BIA, GLU, JAJ) Kompot b/c 250ml	Banan nieodjrząty 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g Masło 10g Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)

		<p>543,9 kcal  B 28.1 g  T 15.1 g  Wp 72 g  F 4.8 g  WW 7.2 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>75 kcal  B 0.6 g  T 0.6 g  Wp 15.2 g  F 3 g - błonnik  WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>750.7 kcal  B 28 g  T 28.9 g  Wp 83.1 g  F 22.2 g  WW 7.2 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>116.1 kcal  B 2.5 g  T 0.8 g  Wp 23.3 g  F 1.3 g – błonnik  WW 2.3 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>358.3 kcal  B 8.8 g  T 23.8 g  Wp 26 g  F 3.9 g  WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)</p>	
	A Z S	<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 15g (BIA)  Twaróg 60g (BIA)  Sałata 10g</p>		<p>Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL)  Pierś z kurczaka gotowana 100g  Ziemniaki 200g  Buraki gotowane 150g  Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 10g (BIA)  Połudwica sopocka 50g (SOJ)  Sałata 10g</p>	<p>Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)</p>
	1 5 0 0 k c al	<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA)  Masło 10g (BIA)  Twaróg 60g (BIA)  Dżem 30g</p>		<p>Zupa ziemniaczana 250ml (BIA, SEL)  Makaron z serem twarogowym 300g (BIA, GLU, JAJ)  Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml  Bułka pszenna 50g (GLU)  Masło 10g (BIA)  Połudwica sopocka 50g (SOJ)  Sałata 10g</p>	<p>Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)</p>

W E G E T A R I A N S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g		Zupa grochowa b/wędliny 350ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem twarogowym i cukrem pudrem 2szt. (BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
2 0 2 4 - 1 1 - 1 3 ś r o d a	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ, BIA) Papryka 30g		Zupa serowa z grzankami 350ml (GLU, SEL, BIA) Pierś z kurczaka panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty z marchewką 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)
W Z B O G A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU)	Jabłko 1szt.	Zupa serowa z grzankami 400ml (GLU, SEL, BIA) Pierś z kurczaka panierowana 130g (GLU, JAJ)	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka konserwowa	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)

	C O N A	<p>Masło 15g (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ, BIA) Papryka 30g</p>		<p>Ziemniaki 250g Surówka z białej kapusty z marchewką 150g Kompot 250ml</p>		<p>50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g</p>	
	L E K K O S T R A W N A	<p>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) Sałata 10g</p>		<p>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (SEL, BIA) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos jarzynowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g</p>	<p>Budyń czekoladowy 200ml (BIA)</p>



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) Jajecznicza ze szczypiorkiem 100g (JAJ, BIA) Papryka 30g	Jabłko 1szt.	Zupa serowa z grzankami 350ml (GLU, SEL, BIA) Pierś z kurczaka panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty z marchewką 150g Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Budyń czekoladowy b/c 200ml (BIA)
	430 kcal B 19.4 g T 16.6 g Wp 47.4 g F 4.9 g WW 4.8 (wymienniki węglowodanowe)	93 kcal B 1.8 g T 0 g Wp 21.3 g F 0 g WW 2.1 (wymienniki węglowodanowe)	757,2 kcal B 41.3 g T 18 g Wp 99.4 g F 11.9 g WW 8.8 (wymienniki węglowodanowe)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymienniki węglowodano we)	253 kcal B 13.5 g T 10.1 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 ryżowa 350ml (SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Wafle ryżowe 30g



- 1 4 c z w a r t e k	A	Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Ogórek zielony 30g		Surówka z ogórków kiszonych 150g Kompot 250ml		Pomidor 30g	
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Ogórek zielony 30g	Galaretka owocowa 200g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy 180g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Surówka z ogórków kiszonych 150g Kompot 250ml	Serek wiejski 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Połudwica wiśniowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Banan 1szt.
	L E K 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 kanapkowy naturalny 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa koperkowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy 150g (GLU, SEL, BIA) Makaron 200g (GLU, JAJ) Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Połudwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Banan 1szt.

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) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Ogórek zielony 30g	Galaretka owocowa b/c 200g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka z ogórków kiszonych 150g Kompot b/c 250ml	Serek wiejski 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Połędwica wiśniowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Banan niedojrzały 1szt.
	543,9 kcal B 28.1 g T 15.1 g Wp 72 g F 4.8 g WW 7.2 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	750.7 kcal B 28 g T 28.9 g Wp 83.1 g F 22.2 g WW 7.2 (wymienniki węglowodanowe)	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymienniki węglowodano we)	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	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa koperkowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pączki gotowane 2szt. Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Połędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Banan 1szt.

	1500kcal	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Ogórek zielony 30g		Zupa koperkowa 250ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy 150g (GLU, SEL, BIA) Makaron 200g (GLU, JAJ) Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Banan 1szt.
	WEGA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Ogórek zielony 30g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Leczo z papryki i pomidorów 150g Makaron 200g (GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g	Banan 1szt.
2024-01-11	PODSTATK	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Parówki na ciepło 2szt. (SOJ) Ketchup 20g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Jajko sadzone 1szt. (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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)

5 p i q t e k		Pomidor 30g					
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Parówki na ciepło 2szt. (SOJ) Ketchup 20g Pomidor 30g	Mandarynki 2 szt.	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Jajko sadzone 2szt. (JAJ) Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLU) Kompot 250ml	Kisiel 200ml	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)
	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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (SEL, GLU, BIA) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)

	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Parówki na ciepło 2szt. (SOJ) Ketchup 20g Pomidor 30g	Mandarynki 2 szt.	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Jajko sadzone 1szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLU) Kompot b/c 250ml	Kisiel b/c 200ml	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
		534,3 kcal B 17.6 g T 28.5 g Wp 49.8 g F 5.8 g WW 5 (wymienniki węglowodanowe)	181,5 kcal B 4.5 g T 1.5 g Wp 35.7 g F 3.8 g WW 3.6 (wymienniki węglowodanowe)	557,9 kcal B 31.6 g T 9.8 g Wp 78.6 g F 12.4 g WW 8 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodano we)	287.7 kcal B 10.1 g T 14.4 g Wp 28.1 g F 3.8 g WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 50g (SEL, BIA, GLU) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1szt (BIA)
	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) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Papryka 30g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Jajko sadzone 1szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 40g (BIA) Jajko 25g (JAJ) Ogórek kiszony 30g	Jogurt owocowy 1szt (BIA)
2 0 2 4 - 1 1 -	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g		Zupa Solferino 350ml (SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GOR) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa z groszkiem konserwowym 100g	Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)



1 6 s o b o t a					(JAJ, BIA, SEL, GOR) Polędwica sopočka 20g (SOJ)		
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Jabłko 1szt.	Zupa Solferino 400ml (SEL) Potrawka drobiowa 180g (GLU, SEL) Ryż 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GOR) Kompot 250ml	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa z groszkiem konserwowym 100g (JAJ, BIA, SEL, GOR) Polędwica sopočka 20g (SOJ)	Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)
2 0 2 4 - 1 1 - 1 6 s o b o t a	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 koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 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 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) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Jabłko 1szt.	Zupa Solferino 350ml (SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GOR) Kompot b/c 250ml	Banan niedojrzały 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa z grozkiem konserwowym 100g (JAJ, BIA, SEL, GOR) Polędwica sopocka 20g (SOJ)	Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)
		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(wymienni ki 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	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Szynka z indyka 50g (SOJ)</p> <p>Salata 10g</p>		<p>Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)</p> <p>Pierś z kurczaka gotowana 100g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Buraczki 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 10g</p>	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)
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>Szynka z indyka 50g (SOJ)</p> <p>Salata 10g</p>		<p>Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL)</p> <p>Potrąka drobiowa 150g (GLU, SEL)</p> <p>Ryż 200g</p> <p>Buraczki 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 10g</p>	Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)
W E G E T A R I A Ń S K A	<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 homogenizowany naturalny 1 szt. (BIA)</p> <p>Jabłko 1 szt.</p>		<p>Zupa Solferino 350ml (SEL)</p> <p>Kluski leniwe 300g (GLU)</p> <p>Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Salatka jarzynowa z groszkiem konserwowym 100g (JAJ, BIA, SEL, GOR)</p> <p>Ser topiony 30g (BIA)</p>	Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)

*Jadłospis przygotowany przez Catering Meridian's*