

Dzień		Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
2024-06-30 niedziela	P	Herbata 250 ml		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL)		Herbata 250 ml	Galaretka z owocami 200g
	O	Zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA)		Kotlet schabowy 100g (GLU, JAJ)		Bułka grahamka 80g (GLU)	
	S	Baton pszenny 80g (GLU)		Puree ziemniaczane 200g (BIA)		Chleb 40g (GLU)	
	T	Chleb 40g (GLU)		Mizeria 150g (BIA)		Masło 15g (BIA)	
	A	Masło 15g (BIA)		Kompot 250ml		Sałatka ryżowa z wędliną 100g (BIA, GOR, SOJ)	
	W	Polędwica sopocka 50g (SOJ)				Sałata 10g	
	W	Pomidor 30g					
	A	Sałata 10g					
	W	Herbata 250 ml	Arbuz 200g	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL)	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml	Galaretka z owocami 200g
	Z	Zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA)		Kotlet schabowy 130g (GLU, JAJ)		Bułka grahamka 80g (GLU)	
	O	Baton pszenny 80g (GLU)		Puree ziemniaczane 250g (BIA)		Chleb 60g (GLU)	
	G	Chleb 60g (GLU)		Mizeria 150g (BIA)		Masło 15g (BIA)	
A	Masło 15g (BIA)		Kompot 250ml		Sałatka ryżowa z wędliną 100g (BIA, GOR, SOJ)		
C	Polędwica sopocka 50g (SOJ)				Sałata 10g		
O	Pomidor 30g						
N	Pomidor 30g						
A	Sałata 10g						
L	Herbata 250 ml		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL)		Herbata 250 ml	Galaretka z owocami 200g	
E	Zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA)		Pierś z kurczaka gotowana 100g		Bułka grahamka 80g (GLU)		
K	Baton pszenny 80g (GLU)		Puree ziemniaczane 200g (BIA)		Chleb 40g (GLU)		
O	Chleb 40g (GLU)		Sos biały 100g (SEL)		Masło 10g (BIA)		
S	Masło 15g (BIA)		Marchew gotowana 150g		Szynka drobiowa 50g (SOJ)		
T	Polędwica sopocka 50g (SOJ)		Kompot 250ml		Sałata 10g		
R	(SOJ)						
A	Sałata 10g						
W							

	N A						
	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) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Banan 1 szt.	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet schabowy 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Mizeria 150g (BIA) Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka ryżowa z wędliną 100g (BIA, GOR, SOJ) Sałata 10g	Galaretka z owocami b/c 200g
		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 węglowodanow e)	313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymenniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Galaretka z owocami 200g

	1 5 0 0 k c a l	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Baton pszenny 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g		Rosół z makaronem 250ml (GLU, JAJ, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Galaretka z owocami 200g
	W E G E T A R I A N S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Baton pszenny 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 40g Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet z sera żółtego 100g (GLU, JAJ, BIA) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Mizeria 150g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka ryżowa bez wędliny 100g (BIA, GOR) Sałata 10g	Galaretka z owocami 200g
2024-07-01 poniedziałek	P O D S T A W O W A	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 Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL) Risotto z mięsem i jarzynami 300g (SEL) Sos śmietanowy 100g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Jabłko 1 szt.

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 Pomidor 30g Sałata 10g	Budyń waniliowy 200g (BIA)	Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml (BIA, SEL) Risotto z mięsem i jarzynami 350g (SEL) Sos śmietanowy 100g (BIA) Kompot 250ml	Kisiel 150ml	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL) Risotto z mięsem i jarzynami 300g (SEL) Sos śmietanowy 100g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g
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 Sałata 10g	Budyń waniliowy b/c 200g (BIA)	Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL) Risotto z mięsem i jarzynami 300g (SEL) Sos śmietanowy 100g (BIA) Kompot b/c 250ml	Kisiel b/c 150ml	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (BIA) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Jabłko 1 szt.

		<p>469.7 kcal B 20.8 g T 18.9 g Wp 52.7 g F 4 g WW 5.4 (wymenniki 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 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>631.9 kcal B 39.2 g T 16.6 g Wp 65.4 g F 14.5 g WW 6.6 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g – błonnik WW 0 (wymenniki węglowodanowe)</p>	<p>259.5 kcal B 15.5 g T 9.9 g Wp 25.8 g F 3.8 g WW 2.6 (wymenniki węglowodanowe)</p>	
	<p>A Z S</p>	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g</p>		<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL) Pączki gotowane 150g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g</p>	<p>Jabłko 1 szt.</p>

	1500 kcal	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (BIA, SEL) Risotto z mięsem i jarzynami 300g (SEL) Sos śmietanowy 100g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	WEGATA RANSA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajecznicą ze szczypiorkiem 100g (JAJ) Sałata 10g		Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL) Risotto z groszkiem i pieczarkami 300g Sos śmietanowy 100g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Miód 20g	Jabłko 1 szt.
2024-07-02 wtorek	POSDATA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 300 ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Kotlet mielony drobiowy z jarzynami 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Kisiel z jabłkiem 200ml

W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Banan 1 szt.	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Kotlet mielony drobiowy z jarzynami 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Kisiel z jabłkiem 200ml	
	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) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Pulpet drobiowy mielony 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Kisiel z jabłkiem 200ml
	C U K R Z Y	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. gryczanymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Pasta jajeczna ze	Banan 1szt.	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Kotlet drobiowy mielony z jarzynami 100g (GLU, JAJ)	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ)	Kisiel z jabłkiem b/c 200ml

	C O W A	szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot b/c 250ml		Ogórek zielony 30g Sałata 10g	
		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 węglowodanow e)	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) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Pulpet drobiowy mielony 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z kurczaka 50g (SOJ) Sałata	Kisiel z jabłkiem 200ml
	1 5 0 0 kc al	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 250ml (SEL) Pulpet drobiowy mielony 100g Sos koperkowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Kisiel z jabłkiem 200ml

	W E G E T E R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Kotlety z jajka 100g (JAJ, GLU) Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek wiejski 1szt (BIA) Sałata 10g	Kisiel z jabłkiem 200ml
2024-07-03 środa	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 30g Jajko na twardo 25g Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, 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) Paszтет 60g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Jogurt owocowy 1szt (BIA)

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) Szynka wieprzowa 30g (SOJ) Jajko na twardo 25g (JAJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Brzoskwinia 1 szt.	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (GLU, BIA, SEL) Kluski na parze z sosem truskawkowym 4szt. (GLU, JAJ) Kompot 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет 60g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	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 wieprzowa 50g Sałata 10g		Zupa grysikowa 350ml (BIA, SEL, GLU) 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 (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1szt (BIA)
C U K R Z Y C O	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 30g (SOJ) Jajko na twardo 25g (JAJ)	Brzoskwinia 1 szt.	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Makaron z serem 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Paszтет 60g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)

	W A	Pomidor 30g Sałata 10g					
		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 grysikowa 350ml (BIA, SEL, GLU) Ryz z jabłkiem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)
	1 5 0 0 kcal	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka z kurczaka 50g (SOJ)		Zupa grysikowa 250ml (BIA, SEL, GLU) Makaron z serem 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)

		<i>Salata 10g</i>					
	<i>W E G E T A R I A Ń S K A</i>	<i>Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Dżem 50g Jabłko 30g</i>		<i>Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Kluski na parze z sosem truskawkowym 3szt (GLU, JAJ) Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Pomidor 30g Salata 10g</i>	<i>Jogurt owocowy 1szt. (BIA)</i>
<i>2024-07-04 czwartek</i>	<i>P O D S T A W A</i>	<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g Salata 10g</i>		<i>Zupa serowa z grzankami 350ml (GLU, JAJ, SEL, BIA) Karczek w sosie 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraki gotowane 150g Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli z jajkiem 60g (RYB, JAJ) Ogórek zielony 30g Salata 10g</i>	<i>Budyń z musem truskawkowym 200ml (BIA)</i>

W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Arbuz 200g	Zupa serowa z grzankami 400ml (GKU, JAJ, SEL, BIA) Karczek w sosie 180g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Buraki gotowane 150g Kompot 250ml	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli z jajkiem 60g (RYB, JAJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Budyń z musem truskawkowym 200ml (BIA)
L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Budyń z musem truskawkowym 200ml (BIA)
C U K R Z Y C O	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g Szynka gotowana 50g (SOJ)	Kefir 150g (BIA)	Zupa serowa z grzankami 350ml (GKU, JAJ, SEL, BIA) Karczek w sosie 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU)	Banan 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli z jajkiem 60g (RYB, JAJ) Ogórek zielony 30g	Budyń z musem truskawkowym b/c 200ml (BIA)

	W A	Pomidor 30g Sałata 10g		Buraki gotowane 150g Kompot b/c 250ml		Sałata 10g	
		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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pierś gotowana 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Budyń z musem truskawkowym 200ml (BIA)

	1500 kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Budyń z musem truskawkowym 200ml (BIA)
	WEGA TARA ŚKASA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa serowa z grzankami 350ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Leczo z papryki i pomidorów z warzywami 150g (GLU) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli z jajkiem 60g (RYB, JAJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Budyń z musem truskawkowym 200ml (BIA)
2024-07-05 piątek	PODSTAWA	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		Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Ryba panierowana 100g (RYB, 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 szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Brzoskwinia 1 szt.

		Sałata 10g					
W Z B O G A C O N A		Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy naturalny z rzodkiewką 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Kisiel owocowy 200g	Krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (GLU, SEL, BIA) Ryba panierowana 130g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g Kompot 250ml	Jogurt owocowy 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Brzoskwinia 1 szt.
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) Serek kanapkowy naturalny z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g		Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Schab gotowany 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 drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Brzoskwinia 1 szt.

C U K R Z Y C O W A	<p>Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny z rzodkiewką 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g</p>	<p>Kisiel owocowy b/cukru 200g</p>	<p>Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Ryba panierowana 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g Kompot b/c 250ml</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt.</p>	<p>Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g</p>	<p>Brzoskwinia 1 szt.</p>
	<p>534,3 kcal B 17.6 g T 28.5 g Wp 49.8 g F 5.8 g WW 5 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>181,5 kcal B 4.5 g T 1.5 g Wp 35.7 g F 3.8 g WW 3.6 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>557,9 kcal B 31.6 g T 9.8 g Wp 78.6 g F 12.4 g WW 8 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanow e)</p>	<p>287.7 kcal B 10.1 g T 14.4 g Wp 28.1 g F 3.8 g WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)</p>	
A Z S	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy naturalny z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g</p>		<p>Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL, BIA) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g</p>	<p>Brzoskwinia 1 szt.</p>

	1 5 0 0 kc al	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g		Krupnik z kaszą jęczmienną 250ml (GLU, SEL, BIA) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Sos jarzynowy 150g (SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Brzoskwinia 1 szt.
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny z rzodkiewką 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Ryba panierowana 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Brzoskwinia 1 szt.
2024-07-06 sobota	P O D S T A	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 porowa z grzankami 350ml (GLU, SEL, BIA) Udka z kurczaka pieczone 150g Ziemniaki 200g Sałata zielona ze śmietaną 150g		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa z grozkiem	Mus owocowy 1szt. + herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)

W A	(SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g		Kompot 250ml		konserwowym 100g (JAJ, BIA, SEL, GOR) Połudwica sopocka 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 Sałata 10g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 25g (BIA)	Zupa porowa z grzankami 400ml (GLU, SEL, BIA) Udko z kurczaka pieczone 180g Ziemniaki 250g Sałata zielona ze śmietaną 150g Kompot 250ml	Jabłko 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) Połudwica sopocka 20g (SOJ)	Mus owocowy 1szt. + 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 wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (GLU, SEL, BIA) Udko z kurczaka gotowane 150g Ziemniaki 200g Sos pietruszkowy 100g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g	Mus owocowy 1szt. + herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)

C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 250ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 25g (BIA)	Zupa porowa z grzankami 350ml (GLU, SEL, BIA) Udka z kurczaka pieczone 150g Ziemniaki 200g Sałata zielona ze śmietaną 150g Kompot b/c 250ml	Jabłko 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)	Mus owocowy b/c 1szt.
	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 węglowodanow e)	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		Zupa ryżowa 350ml (GLU, SEL, BIA) Udka z kurczaka gotowane 150g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Sałata 10g	Mus owocowy 1szt. + herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)

	1500 kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 250ml (BIA, GLU) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g		Zupa ryżowa 250ml (GLU, SEL, BIA) Udka z kurczaka gotowane 150g Ziemniaki 200g Sos pietruszkowy 100g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g	Mus owocowy 1szt. + herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)
	WEGETAARIAN	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 250ml (BIA, GLU) Jajko gotowane 1szt Ogórek zielony 30g Sałata 10g		Zupa porowa z grzankami 350ml (GLU, SEL, BIA) Pierogi leniwe z masłem 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa z groszkiem konserwowym 100g (JAJ, BIA, SEL, GOR) Ser żółty 20g (BIA)	Mus owocowy 1szt. + herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)
2024-07-07 niedziela	PODSTAWA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Fasolka szparagowa 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 20g (BIA) Połędwica wiśniowa 30g (SOJ) Sałata 10g Ogórek zielony 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

		<i>Sałata 10g</i>					
W Z B O G A C O N A		<i>Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g</i>	<i>Galaretka owocowa 200g</i>	<i>Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka panierowany 130g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Fasolka szparagowa 150g Kompot 250ml</i>	<i>Banan 1szt.</i>	<i>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 20g (BIA) Polędwica wiśniowa 30g (SOJ) Sałata 10g Ogórek zielony 30g</i>	<i>Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)</i>
L E K K O S T R A W N A		<i>Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g</i>		<i>Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos jarzynowy 100g (SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g</i>	<i>Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)</i>
C U K R Z Y C O		<i>Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (GLU, BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g</i>	<i>Galaretka owocowa b/c 200g</i>	<i>Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka panierowany 130g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Fasolka szparagowa 150g</i>	<i>Banan 1szt.</i>	<i>Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA) Polędwica wiśniowa 30g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g</i>	<i>Jogurt naturalny 1szt. (BIA)</i>

	W A	Sałata 10g		Kompot b/c 250ml			
		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 węglowodanowe)	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 Baton pszenny 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Połudwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)
	1 5 0 0 kcal	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Rosół z makaronem 250ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos jarzynowy 100g (SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA)		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Połudwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

				<p>Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</p>			
	<p>W E G E T A R I A Ń S K A</p>	<p>Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Sałata 10g</p>		<p>Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet z pieczarek 100g (JAJ, GLU) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Sałata 10g</p>	<p>Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)</p>
<p>2024-07-08 poniedziałek</p>	<p>P O D S T A W A</p>	<p>Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g</p>		<p>Zupa zalewajka z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Makaron z młoda kapustą, mięsem i kiełbasą 300g (GLU, JAJ, SOJ) Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony 60g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g</p>	<p>Kisiel 200ml</p>

W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Serek waniliowy 1szt	Zupa zalewajka z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, BIA) Makaron z młodą kapustą, mięsem i kiełbasą 350g (GLU, JAJ, SOJ) Kompot 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony 60g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Kisiel 200ml
L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Udko gotowane 150g Sos koperkowy 100g (BIA GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g Sałata 10g	Kisiel 200ml
C U K R Z Y C O	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA)	Serek Bieluch 1szt.	Zupa zalewajka z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Makaron pełnoziarnisty z młodą kapustą, mięsem i kiełbasą 300g (GLU, JAJ, SOJ)	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Paszтет pieczony 60g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Kisiel b/c 200ml

	W A	Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g		Kompot b/c 250ml			
		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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Udko gotowane 150g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Kisiel 200ml

	1500 kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (GLU, SEL, BIA) Udko gotowane 150g Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Kisiel 200ml
	WEGETA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek topiony 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Makaron z kapustą młody i pieczarkami 300g (GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajko 1szt Sałata 10g	Kisiel 200ml
2024-07-09 wtorek	PODSTA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajko gotowane 25g (JAJ) Połędwica wiśniowa 30g (SOJ) Sałata 10g Pomidor 30g		Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (SEL) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 2 szt. (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)

W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajko gotowane 25g (JAJ) Polędwica wiśniowa 30g (SOJ) Sałata 10g Pomidor 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 25g (BIA)	Zupa grochowa z ziemniakami 400ml (SEL) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 3 szt. (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml	Banan 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL, BIA) Ryż z musem jabłkowym i cynamonem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
C U K R Z Y C	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajko gotowane 25g (JAJ)	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 25g (BIA)	Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (SEL) Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g Kompot b/c 250ml	Banan 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g Masło 10g Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)

	O W A	Polędwica wiśniowa 30g (SOJ) Sałata 10g Pomidor 30g					
		543,9 kcal B 28.1 g T 15.1 g Wp 72 g F 4.8 g WW 7.2 (wymenniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymenniki węglowodanowe)	750.7 kcal B 28 g T 28.9 g Wp 83.1 g F 22.2 g WW 7.2 (wymenniki węglowodanowe)	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymenniki węglowodanowe)	358.3 kcal B 8.8 g T 23.8 g Wp 26 g F 3.9 g WW 2.6 (wymenniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL, BIA) Ryż z musem jabłkowym 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
	1 5 0 0 kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 250ml (GLU, SEL, BIA) Ryż z musem jabłkowym i cynamonem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)

	W E G E T A R I A N S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 100 (JAJ)		Zupa ziemniaczana 350ml (SEL) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 2 szt. (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
2024-07-10 środa	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) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Sałata 10g		Zupa szczawiowa z ryżem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Schab po szygarsku w sosie 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)

<p style="text-align: center;">W Z B O G A C O N A</p>	<p>Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Sałata 10g</p>	<p>Jabłko 1szt</p>	<p>Zupa szczawiowa z ryżem 400ml (GLU, JAJ, SEL) Schab po sztygarsku w sosie 180g (GLU, SEL) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 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 topiony 50g Ogórek kiszony 30g Sałata 10g</p>	<p>Budyń czekoladowy 200ml (BIA)</p>
<p style="text-align: center;">L E K O S T R A W N A</p>	<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 ryżowa 350ml (SEL) Pączki gotowane 150g Sos jarzynowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 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) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1szt.	Zupa szczawiowa z ryżem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Schab po sztygarsku w sosie 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	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 (wymenniki węglowodanowe)	93 kcal B 1.8 g T 0 g Wp 21.3 g F 0 g WW 2.1 (wymenniki węglowodanowe)	757,2 kcal B 41.3 g T 18 g Wp 99.4 g F 11.9 g WW 8.8 (wymenniki węglowodanowe)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymenniki węglowodanow e)	253 kcal B 13.5 g T 10.1 g Wp 25.8 g F 3.8 g WW 2.6 (wymenniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Pałeczki gotowane 150g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Herbatniki 30g (GLU)

	1500 kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 250ml (SEL) Pączki gotowane 150g Sos jarzynowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)
	WEGA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (JAJ, BIA) Sałata 10g		Zupa szczawiowa z ryżem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet ziemniaczany w sosie pieczarkowym 100g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g Sałata 10g Pomidor 30g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)
2024-07-11 czwartek	PODSTAWA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 20g (BIA)		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL, GLU, BIA) Gołąbki z mięsem i ryżem 150g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Banan 1szt.

		<p>Szynka konserwowa 30g (SOJ)</p> <p>Ogórek zielony 30g</p> <p>Salata 10g</p>		<p>Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL)</p> <p>Kompot 250ml</p>			
	W Z B O G A C O N A	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU)</p> <p>Bułka pszenna 65g (GLU)</p> <p>Chleb 60g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Ser żółty 20g (BIA)</p> <p>Szynka konserwowa 30g (SOJ)</p> <p>Ogórek zielony 30g</p> <p>Salata 10g</p>	Galaretka owocowa 200g	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL, GLU, BIA)</p> <p>Gołąbki z mięsem i ryżem 180g (GLU, JAJ)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL)</p> <p>Kompot 250ml</p>	Gruszka 1 szt.	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka grahamka 80g (GLU)</p> <p>Chleb 60g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Poledwica wiśniowa 50g (SOJ)</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Salata 10g</p>	Banan 1szt.
	L E K K O S T R A	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU)</p> <p>Bułka pszenna 65g (GLU)</p> <p>Chleb 40g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Serek homogenizowany waniliowy 1szt. (BIA)</p> <p>Jabłko pieczone 1szt.</p>		<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 3500ml (SEL, GLU, BIA)</p> <p>Risotto mięsno-warzywne 300g</p> <p>Sos śmietanowy 100g (BIA)</p> <p>Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka grahamka 80g (GLU)</p> <p>Chleb 40g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Poledwica wiśniowa 50g (SOJ)</p> <p>Salata 10g</p>	Banan 1szt.

	W N A						
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA) Szynka konserwowa 30g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Galaretka owocowa b/c 200g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL, GLU, BIA) Gołąbki z mięsem i ryżem 150g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot b/c 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Banan 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 węglowodanow e)	358.3 kcal B 8.8 g T 23.8 g Wp 26 g F 3.9 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanow e)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL, GLU, BIA) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g (GLU) Marchew duszona 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Banan 1szt.

	1 5 0 0 k c a l	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pt. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek homogenizowany waniliowy 1szt. Jabłko 1szt.		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (SEL, GLU, BIA) Risotto mięsno- warzywne 300g Sos śmietanowy 100g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Banan 1szt.
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pt. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek homogenizowany waniliowy 1szt. Jabłko 1szt.		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL, GLU, BIA) Gołąbki z ryżem i pieczarkami 150g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Sałata 10g	Banan 1szt.
2024-07-12 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) Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Delikatny sos chrzanowy 100g (BIA, GLU)		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Jogurt owocowy 1szt

			Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g (BIA) Kompot 250ml			
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) Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Brzoskwinia 1szt	Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Jajko gotowane 2szt. (JAJ) Delikatny sos chrzanowy 100g (BIA, GLU) Ziemniaki 250g Surówka z jarzyn mieszanych 150g (BIA) Kompot 250ml	Kisiel 200ml	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Jogurt owocowy 1szt (BIA)
L E K K O S T R A W	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa grysikowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 50g (SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1szt (BIA)

	N A						
	C U K R Z Y C O W A	<p>Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g</p>	<p>Brzoskwinia 1szt</p>	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Delikatny sos chrzanowy 100g (BIA, GLU) Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g (BIA) Kompot b/c 250ml</p>	<p>Kisiel b/c 200ml</p>	<p>Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g</p>	<p>Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)</p>
		<p>534,3 kcal B 17.6 g T 28.5 g Wp 49.8 g F 5.8 g WW 5 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>181,5 kcal B 4.5 g T 1.5 g Wp 35.7 g F 3.8 g WW 3.6 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>557,9 kcal B 31.6 g T 9.8 g Wp 78.6 g F 12.4 g WW 8 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanow e)</p>	<p>287.7 kcal B 10.1 g T 14.4 g Wp 28.1 g F 3.8 g WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)</p>	

	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, JAJ, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	1 5 0 0 k c a l	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa grysikowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 50g (SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka z indyka 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 kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Delikatny sos chrzanowy 100g (BIA, GLU) Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Jogurt owocowy 1szt (BIA)

2024-07-13 sobota	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) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g</p>		<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz po węgiersku 150g (GLU, SEL)) Makaron 200g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa z grozdkiem konserwowym 100g (JAJ, BIA, SEL, GOR) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Sałata 10g</p>	<p>Ciasto babka 100g (BIA GLU, JAJ)</p>
	W Z B O G A C O N A	<p>Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g</p>	Jabłko 1szt	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz po węgiersku 180g (GLU, SEL) Makaron 250g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml</p>	Serek wiejski 1 szt. (BIA)	<p>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa z grozdkiem konserwowym 100g (JAJ, BIA, SEL, GOR) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Sałata 10g</p>	<p>Ciasto babka 100g (BIA GLU, JAJ)</p>

L E K K O S T R A W N A	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU)</p> <p>Bułka pszenna 65g (GLU)</p> <p>Chleb 40g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Szynka drobiowa 50g (SOJ)</p> <p>Salata 10g</p>		<p>Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, GLU, SEL)</p> <p>Sos śmietanowy z kurczakiem 150g (GLU, BIA)</p> <p>Makaron 200g (GLU, JAJ)</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>Ser biały 60g (BIA)</p> <p>Salata 10g</p>	<p>Ciasto babka 100g (BIA GLU, JAJ)</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>Ser żółty 50g (BIA)</p> <p>Ogórek zielony 30g</p> <p>Salata 10g</p>	Jabłko 1szt	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)</p> <p>Gulasz po węgiersku 150g (GLU, SEL)</p> <p>Makaron razowy 200g (GLU, JAJ)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej 150g</p> <p>Kompot b/c 250ml</p>	Serek wiejski 1 szt. (BIA)	<p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>Bułka grahamka 50g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Salatka jarzynowa z groszkiem konserwowym 100g (JAJ, BIA, SEL, GOR)</p> <p>Półdewica sopocka 20g (SOJ)</p> <p>Salata 10g</p>	<p>Ciasto babka 100g (BIA GLU, JAJ)</p>

		<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 drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g</p>		<p>Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Pulpety drobiowe 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g</p>	Herbatniki (BIA, GLU, JAJ)
	1 5 0 0 kcal	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g</p>		<p>Zupa ziemniaczana 250ml (BIA, GLU, SEL) Sos śmietanowy z kurczakiem 150g (GLU, BIA) Makaron 200g (GLU, JAJ) Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g</p>	Ciasto babka 100g (BIA GLU, JAJ)

W	Herbata 250 ml		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)		Herbata 250 ml	Ciasto babka 100g (BIA GLU, JAJ)
E	Bułka pszenna 50g (GLU)		Sos szpinakowo-śmietanowy 150g		Bułka pszenna 50g (GLU)	
G	Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU)		Makaron 200g		Masło 10g (BIA)	
E			Kompot 250ml		Salatka jarzynowa z groszkiem konserwowym 100g (JAJ, BIA, SEL, GOR)	
T					Salata 10g	
A	Masło 10g (BIA)				Ser topiony 30g	
RI	Ser żółty 50g (BIA)					
A	Ogórek zielony 30g					
Ń	Salata 10g					
S						
K						
A						

Jadłospis przygotowany przez Catering Meridian's