

Dzień		Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
2025-10-05 i e d z i e l a	P O D S T A W O W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 20g (BIA) Szynka gotowana 30g (SOJ) Pomidor 30g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Karczek pieczony z sosem 100g/100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 20g (BIA) Szynka gotowana 30g (SOJ) Pomidor 30g	Kisiel 200ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL) Karczek pieczony z sosem 130g/100g Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml	Pomarańcza 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)
	L E K K O S T R A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Schab gotowany 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Buraczki gotowane 150g		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)

	W N A			Kompot 250ml			
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20 (BIA) Szynka gotowana 30g (SOJ) Pomidor 30g	Kisiel b/c 200ml	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Karczek pieczony z sosem 100g/100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot b/c 250ml	Pomarańcza 1szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)
		540 kcal B 20,9 g T 31,2 g Wp 42,8 g F 4.1 g - błonnik WW 4.3 (wymenniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymenniki węglowodanowe)	714.1 kcal B 47.7 g T 15.7 g Wp 88.3 g F 12.8 g - błonnik WW 8.8 (wymennik węglowodanowy)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymenniki węglowodano we)	313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymenniki węglowodanowe)	

	A Z S	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1szt. (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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g		Rosół z makaronem 250ml (GLU, JAJ, SEL) Schab gotowany 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ)) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1szt. (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) Serek topiony 50g (BIA) Pomidor 30g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet ziemniaczano-jarzynowy 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Ogórek zielony 30g	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)

2025-10-06 popołudnie	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) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Polędwica wiśniowa 30g (SOJ) Papryka 30g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)
	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) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Polędwica wiśniowa 30g (SOJ) Papryka 30g	Śliwki 2szt.	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą 350g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)
	L E K K O S T R A W N	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno – warzywnym 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)

	A						
	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) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Polędwica wiśniowa 30g (SOJ) Papryka 30g	Śliwki 2szt.	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (BIA) Masło 10g (BIA) Paszтет pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Budyń czekoladowy b/c 200ml (BIA)
		469.7 kcal B 20.8 g T 18.9 g Wp 52.7 g F 4 g WW 5.4 (wymenniki węglowodanowe)	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymenniki węglowodanowe)	631.9 kcal B 39.2 g T 16.6 g Wp 65.4 g F 14.5 g WW 6.6 (wymenniki węglowodanowe)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g – błonnik WW 0 (wymenniki węglowodanowe)	259.5 kcal B 15.5 g T 9.9 g Wp 25.8 g F 3.8 g WW 2.6 (wymenniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 2szt. Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.

	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno – warzywnym 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g		Zupa jarzynowa 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) Serek wiejski 1szt. (BIA)	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)
2 0 2 5 - 1 0 - 0 7 w	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) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g		Zupa krupnik z kasza jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopočka 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Gruszka 1szt.

t o r e k 2 0 2 3 - 1 0 - 2 4 w t o r e k	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) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g	Galaretka owocowa 200ml	Kompot 250ml Zupa krupnik z kasza jęczmienną 400ml (GLU, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 130g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 250g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Gruszka 1szt.
	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) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa krupnik z kasza jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Gruszka 1szt.

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) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g	Galaretka owocowa 200ml	Zupa krupnik z kasza jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Gruszka 1szt.
	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 węglowodano we)	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) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Palczki gotowane 2szt. Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Gruszka 1szt.

- O 8 ś r o d a	A	Parówki 2szt. Ketchup 20g Pomidor 30g				Ogórek kiszony 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) Parówki 2szt. Ketchup 20g Pomidor 30g	Kisiel owocowy 200ml	Zupa grochówka 400ml (SEL) Kluski na parze 4szt. (GLU, JAJ) Sos truskawkowy 100g Kompot 250ml	Banan 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli 80g (RYB) Ogórek kiszony 30g	Pomarańcza 1szt.
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Pomarańcza 1szt.

	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) Parówki 2szt. Ketchup 20g Pomidor 30g	Kisiel owocowy b/c 200ml	Zupa grochówka 350ml (SEL) Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g Kompot b/c 250ml	Banan niedojrzały 1szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli 80g (RYB) Ogórek kiszony 30g	Pomarańcza 1szt.
		450 kcal B 24.6 g T 14.6 g Wp 53.9 g F 4.4 g WW 5.5 (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)	697.1 kcal B 40.3 g T 14.6 g Wp 88.3 g F 19.3 g WW 8.9 (wymenniki węglowodanowe)	102.5 kcal B 9.5 g T 2.3 g Wp 12.3 g F 0 g WW 1.3 (wymenniki węglowodanowe)	482.3 kcal B 19.5 g T 30.3 g Wp 31.9 g F 4.6 g WW 3.3 (wymenniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Ryż z musem jabłkowym 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Banan 1szt.

	1500kcal	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 250ml (BIA, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Pomarańcza 1szt.
	WEGTARASKA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g		Zupa grochówka b/m 350ml (SEL) Kluski na parze 3szt. (GLU, JAJ) Sos truskawkowy 100g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli 80g (RYB) Ogórek kiszony 30g	Pomarańcza 1szt.
2025-10-01	PODSUMOWANIE	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa serowa z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Eskalopki z kurczaka 100g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)

g c z w a r t e k							
	W	Herbata 250 ml	Chleb razowy 40g	Zupa serowa z	Jabłko 1szt.	Herbata 250 ml	Budyń waniliowy
	Z	Bułka pszenna 65g (GLU)	(GLU)	grzankami 400ml (BIA,		Bułka grahamka	200ml (BIA)
	B	Chleb 60g (GLU)	Masło 10g (BIA)	GLU, SEL)		80g (GLU)	
	O	Zupa mleczna z pł.	Ser żółty 20g (BIA)	Eskalopki z kurczaka		Chleb 60g (GLU)	
	G	owsianymi 300ml (BIA,		130g		Masło 15g (BIA)	
	A	GLU)		Ziemniaki 250g		Serek topiony 50g	
	C	Masło 15g (BIA)		Surówka z buraczków i		(BIA)	
	O	Szynka drobiowa 50g (SOJ)		jabłka 150g		Ogórek zielony 30g	
	N	Pomidor 30g		Kompot 250ml			
	A						
	L	Herbata 250 ml		Zupa grysikowa 350ml		Herbata 250 ml	Budyń waniliowy
	E	Bułka pszenna 65g (GLU)		(GLU, SEL)		Bułka grahamka	200ml (BIA)
	K	Chleb 40g (GLU)		Pierś z kurczaka		80g (GLU)	
	K	Zupa mleczna z pł.		gotowana 100g		Chleb 40g (GLU)	
	O	owsianymi 300ml (BIA,		Sos pietruszkowy 100g		Masło 10g (BIA)	
	S	GLU)		(BIA, GLU, SEL)		Ser biały 60g (BIA)	
	T	Masło 15g (BIA)		Ziemniaki 200g		Salata 10g	
	R	Szynka drobiowa 50g (SOJ)		Buraczki gotowane			
	A	Salata 10g		150g			
	W			Kompot 250ml			
	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 Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa serowa z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Eskalopki z kurczaka 100g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Budyń waniliowy 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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Jabłko 1szt.

	15000kcjal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa grysikowa 250ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos pietruszkowy 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 waniliowy 200ml (BIA)
	WEGTARAIANSKA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 30g		Zupa serowa z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Kotlet z pieczarek 100g (SEL) Ziemniaki 200g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Ogórek zielony 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)
2025-01-10	POSDTAWA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, 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) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Ogórek zielony 30g	Śliwki 2szt.

O p i q t e k				Kompot 250ml			
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Galaretka owocowa 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (BIA, SEL) Ryba panierowana 130g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g Kompot 250ml	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Ogórek zielony 30g	Śliwki 2szt.
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z zacierką 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) 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) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g	Śliwki 2szt.

	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Galaretka owocowa b/cukru 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, 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) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Ogórek zielony 30g	Śliwki 2szt.
		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) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g	Śliwki 2szt.

	1 5 0 0 k c a	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z zacierką 250ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Sos jarzynowy 150g (SEL) Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g	Śliwki 2szt.
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g		Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Ryba panierowana 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszanej z marchewką 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Ogórek zielony 30g	Śliwki 2szt.
2 0 2 5 - 1 0 - 1 1	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g		Zupa fasolowa 350ml (SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g	Babka piaskowa 60g (GLU, JAJ, BIA)

s		Herbata 250 ml	Chleb razowy 40g (GLU)	Zupa fasolowa 400ml (SEL)	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml	Babka piaskowa 60g (GLU, JAJ, BIA)
o		Zupa mleczna z płatkami				Butka grahamka	
b	W	czekoladowymi 300ml	Masło 10g (BIA)	Makaron z serem		80g (GLU)	
o	Z	(BIA, GLU)	Ser żółty 20g (BIA)	twarogowym 350g		Chleb 60g (GLU)	
t	B	Butka pszenna 65g (GLU)		(GLU, JAJ, BIA)		Masło 15g (BIA)	
a	O	Chleb 60g (GLU)		Kompot 250ml		Szynka gotowana	
	G	Masło 15g (BIA)				50g (SOJ)	
	A	Baleron 50g (SOJ)				Pomidor 30g	
2	C	Ogórek kiszony 30g					
0	O						
2	N						
4	A						
-	L	Herbata 250 ml		Zupa ziemniaczana		Herbata 250 ml	Babka piaskowa 60g (GLU, JAJ, BIA)
0	E	Zupa mleczna z płatkami		350ml (BIA, SEL)		Butka grahamka	
7	K	czekoladowymi 300ml		Makaron z serem		80g (GLU)	
-	K	(BIA, GLU)		twarogowym 300g		Chleb 40g (GLU)	
0	O	Butka pszenna 65g (GLU)		(GLU, JAJ, BIA)		Masło 10g (BIA)	
6	S	Chleb 40g (GLU)		Kompot 250ml		Szynka gotowana	
s	T	Masło 15g (BIA)				50g (SOJ)	
o	R	Szynka z indyka 50g (SOJ)				Salata 10g	
b	A	Salata 10g					
o	W						
t	N						
a	A						

	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) Baleron 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa fasolowa 350ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot b/c 250ml	Banan 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g	Jabłko 1szt.
		539,5 kcal B 18.4 g T 29 g Wp 49.4 g F 5.2 g WW 5.1 (wymenniki węglowodanowe)	102.5 kcal B 9.5 g T 2.3 g Wp 12.3 g F 0 g WW 1.3(wymenniki węglowodanowe)	836.3 kcal B 41.7 g T 47.2 g Wp 55.4 g F 9.4 g WW 5.6 (wymenniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymenniki węglowodano we)	251,8 kcal B 13.4 g T 10 g Wp 25.4 g F 3.6 g WW 2.6 (wymenniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Ryż z musem jabłkowym 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.

	1500kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 250ml (BIA, GLU) Szynka z indyka 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g		Zupa ziemniaczana 250ml (BIA, SEL) 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	Babka piaskowa 60g (GLU, JAJ, BIA)
	WEGARTA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 250ml (BIA, GLU) Serek topiony 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g		Zupa fasolowa 350ml (SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 50g (BIA) Pomidor 30g	Babka piaskowa 60g (GLU, JAJ, BIA)
2025-10-02	PODSUMOWANIE	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) Kotlet schabowy panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

i e d z i e l a							
	W	Herbata 250 ml	Kisiel 200ml	Rosół z makaronem	Pomarańcza	Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt.
	Z	Zupa mleczna z pł.		400ml (GLU, JAJ, SEL)	1szt.	Bułka grahamka	(BIA)
	B	owsianymi 300ml (BIA,		Kotlet schabowy		80g (GLU)	
	O	GLU)		panierowany 130g		Chleb 60g (GLU)	
	G	Baton pszenny 80g (GLU)		(GLU, JAJ)		Masło 15g (BIA)	
	A	Chleb 60g (GLU)		Puree ziemniaczane		Półdewica wiśniowa	
	C	Masło 15g (BIA)		250g (BIA)		50g (SOJ)	
	O	Ser żółty 50g (BIA)		Surówka z czerwonej		Ogórek zielony 30g	
	N	Pomidor 30g		kapusty 150g			
	A			Kompot 250ml			
	L	Herbata 250 ml		Rosół z makaronem		Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt.
	E	Zupa mleczna z pł.		350ml (GLU, JAJ, SEL)		Bułka grahamka	(BIA)
	K	owsianymi 300ml (BIA,		Pierś z kurczaka		80g (GLU)	
	K	GLU)		gotowana 100g		Chleb 40g (GLU)	
	O	Baton pszenny 80g (GLU)		Sos koperkowy 100g		Masło 10g (BIA)	
	S	Chleb 40g (GLU)		(BIA, GLU, SEL)		Półdewica wiśniowa	
	T	Masło 15g (BIA)		Puree ziemniaczane		50g (SOJ)	
	R	Serek kanapkowy 60g		200g (BIA)		Salata 10g	
	A	(BIA)		Buraczki gotowane			
	W	Salata 10g		150g			
	N			Kompot 250ml			
	A						

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	Kisiel b/c 200ml	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet schabowy panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot b/c 250ml	Pomarańcza 1szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)
	430 kcal B 19.4 g T 16.6 g Wp 47.4 g F 4.9 g WW 4.8 (wymenniki węglowodanowe)	93 kcal B 1.8 g T 0 g Wp 21.3 g F 0 g WW 2.1 (wymenniki węglowodanowe)	757,2 kcal B 41.3 g T 18 g Wp 99.4 g F 11.9 g WW 8.8 (wymenniki węglowodanowe)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymenniki węglowodano we)	253 kcal B 13.5 g T 10.1 g Wp 25.8 g F 3.8 g WW 2.6 (wymenniki węglowodanowe)	
A Z S	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)

	1500 kcal	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g		Rosół z makaronem 250ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	WEGETAARIAN	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 warzywny z fasoli 100g (JAJ, GLU) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twaróg 60g (BIA) Dżem 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
2025-10-01	POTOS	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajecznicza ze		Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Surówka z tartej marchewki i jabłka		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Banan 1szt.

1 3 p o n i e d z i a ł e k	A	szczypiorkiem 100g (JAJ, BIA) Pomidor 30g		150g Kompot 250ml			
	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) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ, BIA) Pomidor 30g	Budyń czekoladowy 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 180g (GLU, SEL) Ryż 250g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Banan 1szt.
	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) Twarożek z ziołami 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Banan 1szt.

	C U K R Z Y C O W A	<i>Herbata b/c 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z płatkami</i> <i>jęczmiennymi 250ml (BIA,</i> <i>GLU)</i> <i>Butka grahamka 50g</i> <i>(GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Jajecznicza ze</i> <i>szczypiorkiem 100g (JAJ,</i> <i>BIA)</i> <i>Pomidor 30g</i>	<i>Budyń czekoladowy</i> <i>b/c 200ml</i>	<i>Barszcz czerwony z</i> <i>ziemniakami 350ml</i> <i>(BIA, GLU, SEL)</i> <i>Potrawka drobiowa</i> <i>150g (GLU, SEL)</i> <i>Ryż brązowy 200g</i> <i>Surówka z tartej</i> <i>marchewki i jabłka</i> <i>150g</i> <i>Kompot 250ml</i>	<i>Gruszka 1szt.</i>	<i>Herbata b/c 250 ml</i> <i>Butka grahamka</i> <i>50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka gotowana</i> <i>50g (SOJ)</i> <i>Ogórek kiszony 30g</i>	<i>Banan niedojrzały</i> <i>1szt.</i>
		<i>482.1 kcal</i> <i>B 29.5 g</i> <i>T 16.1 g</i> <i>Wp 52.9 g</i> <i>F 4.2 g</i> <i>WW 5.3 (wymenniki</i> <i>węglowodanowe)</i>	<i>209 kcal</i> <i>B 7.2 g</i> <i>T 10 g</i> <i>Wp 21.8 g</i> <i>F 1.7 g</i> <i>WW 2.2 (wymenniki</i> <i>węglowodanowe)</i>	<i>629,8 kcal</i> <i>B 36.8 g</i> <i>T 15.7 g</i> <i>Wp 79.6 g</i> <i>F 13.4 g</i> <i>WW 6.8 (wymenniki</i> <i>węglowodanowe)</i>	<i>75 kcal</i> <i>B 0.6 g</i> <i>T 0.6 g</i> <i>Wp 15.2 g</i> <i>F 3 g - błonnik</i> <i>WW 1.5</i> <i>(wymenniki</i> <i>węglowodano</i> <i>we)</i>	<i>366.4 kcal</i> <i>B 18.7 g</i> <i>T 20.7 g</i> <i>Wp 25.1 g</i> <i>F 3.5 g</i> <i>WW 2.5 (wymenniki</i> <i>węglowodanowe)</i>	

	A Z S	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Twarożek z ziołami 60g (BIA)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL)</i> <i>Pałeczki gotowane 2szt.</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Bukiet jarzyn gotowanych 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka gotowana 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>	<i>Banan 1szt.</i>
	1 5 0 0 k c al	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Twarożek z ziołami 60g (BIA)</i> <i>Pomidor 30g</i>		<i>Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL)</i> <i>Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL)</i> <i>Ryż 200g</i> <i>Bukiet jarzyn gotowanych 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka gotowana 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>	<i>Banan 1szt.</i>

	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) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ, BIA) Pomidor 30g		Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z groszkiem, warzywami i pieczarkami z sosem pomidorowym 300g (BIA, GLU, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g	Banan 1szt.
2 0 2 5 - 1 0 - 1 4	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Naleśniki z dżemem 2szt. (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, SEL, GOR, BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ)	Kisiel owocowy 200ml
w t o r e k	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) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 30g (SOJ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Naleśniki z dżemem 3szt. (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml	Śliwki 2szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, SEL, GOR, BIA) Polędwica sopocka	Kisiel owocowy 200ml

						20g (SOJ)	
	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) Makaron z serem twarogowym 300g (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Kisiel owocowy 200ml
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 30g (SOJ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z serem twarogowym 300g (BIA, GLU, JAJ) Kompot b/c 250ml	Śliwki 2szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g Masło 10g Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, SEL, GOR, BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ)	Kisiel owocowy b/c 200ml

		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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Śliwki 2szt.
	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) Makaron z serem twarogowym 300g (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Kisiel owocowy 200ml

	W E G E T A R I A N S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z ziołami 60g (BIA) Pomidor 30g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Naleśniki z dżemem 2szt. (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, SEL, GOR, BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Kisiel owocowy 200ml
2 0 2 5 - 1 0 - 1 5	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) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Szynka konserwowa 30g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa szczawiowa z ryżem 350ml (GLU, SEL, BIA) Palcuszki pieczone 2szt. Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Pomarańcza 1szt.
ś r o d a	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) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Szynka konserwowa 30g (SOJ) Pomidor 30g	Jabłko 1szt.	Zupa szczawiowa z ryżem 400ml (GLU, SEL, BIA) Palcuszki pieczone 2szt. Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 150g Kompot 250ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Pomarańcza 1szt.

	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (BIA, GLU, SEL) Pączeczki gotowane 2szt. Sos biały 100g (BIA, GLU, SEL) 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	Pomarańcza 1szt.

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) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Szynka konserwowa 30g (SOJ) Pomidor 30g	Jabłko 1szt.	Zupa szczawiowa z ryżem 350ml (GLU, SEL, BIA) Palczki pieczone 2szt. Ziemniaki 200g Marchewka z grozkiem 150g Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Pomarańcza 1szt.
	430 kcal B 19.4 g T 16.6 g Wp 47.4 g F 4.9 g WW 4.8 (wymenniki węglowodanowe)	93 kcal B 1.8 g T 0 g Wp 21.3 g F 0 g WW 2.1 (wymenniki węglowodanowe)	757,2 kcal B 41.3 g T 18 g Wp 99.4 g F 11.9 g WW 8.8 (wymenniki węglowodanowe)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymenniki węglowodano we)	253 kcal B 13.5 g T 10.1 g Wp 25.8 g F 3.8 g WW 2.6 (wymenniki węglowodanowe)	
A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Palczki gotowane 2szt. Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1szt.

	1500 kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 250ml (BIA, GLU, SEL) Palczki gotowane 2szt. Sos biały 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Pomarańcza 1szt.
	WEGTARISA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 30g		Zupa szczawiowa z ryżem 350ml (GLU, SEL, BIA) Kotlet jajeczny 100g (JAJ, GLU) Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 150g 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g	Pomarańcza 1szt.
2025-10-01	PODSTAWA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka Ciesław		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)

1 6 c z w a r t e k		rzodkiewką 80g (BIA) Pomidor 30g		150g Kompot 250ml			
	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) Pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (BIA) Pomidor 30g	Galaretka owocowa 200g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy 180g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Surówka Ciesław 150g Kompot 250ml	Banan 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)

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) Pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (BIA) Pomidor 30g	Galaretka owocowa b/c 200g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka Ciesław 150g Kompot b/c 250ml	Banan niedojrzały 1szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Wafle ryżowe 3szt.
	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) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Wafle ryżowe 3szt.

	1500kcal	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)
	WEGTARAÑSKA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (BIA) Pomidor 30g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z pieczarkami i warzywami w sosie śmietanowym 300g (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BAI) Ogórek zielony 30g	Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)
2025-01-10	POTOSJA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ)		Krem pieczarkowy z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Jajko sadzone 1szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Gruszka 1szt.

7 p i q t e k		Pomidor 30g					
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)	Krem pieczarkowy z grzankami 400ml (BIA, GLU, SEL) Jajko sadzone 2szt. (JAJ) Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa 150g Kompot 250ml	Pomarańcza 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Gruszka 1szt.
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100g (SEL, GLU, BIA) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Gruszka 1szt.

	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Budyń waniliowy b/c 200ml (BIA)	Krem pieczarkowy z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Jajko sadzone 1szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot b/c 250ml	Pomarańcza 1szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Gruszka 1szt.
		534,3 kcal B 17.6 g T 28.5 g Wp 49.8 g F 5.8 g WW 5 (wymienniki węglowodanowe)	181,5 kcal B 4.5 g T 1.5 g Wp 35.7 g F 3.8 g WW 3.6 (wymienniki węglowodanowe)	557,9 kcal B 31.6 g T 9.8 g Wp 78.6 g F 12.4 g WW 8 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodano we)	287.7 kcal B 10.1 g T 14.4 g Wp 28.1 g F 3.8 g WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL)) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Gruszka 1szt.

	150000kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 250ml (BIA, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100g (SEL, BIA, GLU) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Gruszka 1szt.
	WEGETAARIAN	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Serek topiony 50g (BIA) Pomidor 30g		Krem pieczarkowy z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Jajko sadzone 1szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Ogórek zielony 30g	Gruszka 1szt.
2025-01-10	POTESTAWA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ)		Zalewajka 350ml (GLU, SEL) Makaron z kurczakiem, brokułem i sosem śmietanowo- serowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka ryżowa z ogórkiem, papryką i koperkiem 150g (JAJ, GOR)	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)

8 s o b o t a		Papryka 30g				Kiełbasa szynkowa 20g (SOJ)	
	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) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Papryka 30g	Śliwki 2szt.	Zalewajka 400ml (GLU, SEL) Makaron z kurczakiem, brokułem i sosem śmietanowo- serowym 350g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka ryżowa z ogórkiem, papryką i koperkiem 150g (JAJ, GOR) Kiełbasa szynkowa 20g (SOJ)	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)
	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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Makaron z kurczakiem, brokułem w delikatnym sosie śmietanowym 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	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)

	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) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Papryka 30g	Śliwki 2szt.	Zalewajka 350ml (GLU, SEL) Makaron z kurczakiem, brokułem i sosem śmietanowo- serowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka ryżowa z ogórkiem, papryką i koperkiem 150g (JAJ, GOR) Kiełbasa szynkowa 20g (SOJ)	Jabłko 1szt.
		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	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL) Palczki gotowane 2szt. Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1szt.

	1 5 0 0 k c al	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 grysikowa 250ml (GLU, SEL) Makaron z kurczakiem, brokułem w delikatnym sosie śmietanowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Papryka 30g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Kluski leniwe 300g (GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka ryżowa z ogórkiem, papryką i koperkiem 150g (JAJ, GOR) Ser żółty 20g (BIA)	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med