

Dzień		Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
2024-10-06 niedziela	P	Herbata 250 ml		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL)		Herbata 250 ml	Gruszka 1 szt.
	O	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU)		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)		Surówka z białej kapusty 150g		Masło 15g (BIA)	
	A	Masło 15g (BIA)		Kompot 250ml		Ser topiony 50g (BIA)	
	W	Parówki na ciepło 2szt. (SOJ)				Ogórek zielony 30g	
	O	Ketchup 20g					
	W	Pomidor 30g					
	A						
	W	Herbata 250 ml	Serek waniliowy 1szt. (BIA)	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL)	Serek wiejski 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml	Gruszka 1 szt.
	Z	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU)		Kotlet schabowy 130g (GLU, JAJ)		Bułka grahamka 80g (GLU)	
	B	Baton pszenny 80g (GLU)		Puree ziemniaczane 250g (BIA)		Chleb 60g (GLU)	
	O	Chleb 60g (GLU)		Surówka z białej kapusty 150g		Masło 15g (BIA)	
	A	Masło 15g (BIA)		Kompot 250ml		Ser topiony 50g (BIA)	
	C	Parówki na ciepło 2szt. (SOJ)				Ogórek zielony 30g	
	O	Ketchup 20g					
	N	Pomidor 30g					
	A						
	L	Herbata 250 ml		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL)		Herbata 250 ml	Gruszka pieczona 1 szt.
	E	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU)		Pierś z kurczaka gotowana 100g		Bułka grahamka 80g (GLU)	
	K	Baton pszenny 80g (GLU)		Puree ziemniaczane 200g (BIA)		Chleb 40g (GLU)	
	K					Masło 10g (BIA)	
	O					Kiełbasa drobiowa	
	S						
	T						

	R A W N A	Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Sos jarzynowy 100g (SEL) Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		50g (SOJ) Sałata 10g	
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Parówki na ciepło 2szt (SOJ) Ketchup 20g Pomidor 30g	Serek naturalny 1szt. (BIA)	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet schabowy 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z białej kapusty 150g Kompot b/c 250ml	Serek wiejski 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Gruszka 1 szt.
		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 węglowodanowe)	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 drobiowa 50g (SOJ) 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) Kiełbasa drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Gruszka pieczona 1 szt.

2024-10-07 poniedziałek	P	Herbata 250 ml		Zalewajka z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, SOJ)		Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	O	Bułka pszenna 65g (GLU)		Makaron spaghetti z mięsem mielonym 300g (GLU, JAJ)		Bułka grahamka 80g (GLU)	
	D	Chleb 40g (GLU)		Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL)		Chleb 40g (GLU)	
	S	Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU)		Kompot 250ml		Masło 15g (BIA)	
	T	Masło 15g (BIA)				Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ)	
	A	Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA)				Pomidor 30g	
	W	Papryka 30g					
	O						
	W						
A							
	W	Herbata 250 ml	Kisiel 200ml	Zalewajka z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, SOJ)	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	Z	Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU)		Makaron spaghetti z mięsem mielonym 350g (GLU, JAJ)		Bułka grahamka 80g (GLU)	
	B	Bułka pszenna 65g (GLU)		Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL)		Chleb 60g (GLU)	
	O	Chleb 60g (GLU)		Kompot 250ml		Masło 15g (BIA)	
	G	Masło 15g (BIA)				Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ)	
	A	Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA)				Pomidor 30g	
	C	Papryka 30g					
	O						
	N						
	A						
	L	Herbata 250 ml		Zupa koperkowa 350ml (GLU, SEL, BIA)		Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	E	Bułka pszenna 65g (GLU)		Potrąwka drobiowa 150g (GLU, SEL)		Bułka grahamka 80g (GLU)	
	K	Chleb 40g (GLU)		Makaron 200g (GLU, JAJ)		Chleb 40g (GLU)	
	K	Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU)		Marchew gotowana 150g		Masło 10g (BIA)	
	O	Masło 15g (BIA)		Kompot 250ml		Szynka wieprzowa 50g (SOJ)	
	S	Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA)				Salata 10g	
	T	Salata 10g					
	R						
	A						
	W						

	N A						
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Papryka 30g	Kisiel b/c 200ml	Zupa koperkowa 350ml (GLU, SEL, BIA) Makaron pełnoziarnisty spaghetti z mięsem mielonym 300g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (BIA) Masło 10g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
		469.7 kcal B 20.8 g T 18.9 g Wp 52.7 g F 4 g WW 5.4 (wymienniki węglowodanowe)	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymienniki węglowodanowe)	631.9 kcal B 39.2 g T 16.6 g Wp 65.4 g F 14.5 g WW 6.6 (wymienniki węglowodanowe)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g – błonnik WW 0 (wymienniki węglowodano we)	259.5 kcal B 15.5 g T 9.9 g Wp 25.8 g F 3.8 g WW 2.6 (wymienniki węglowodano we)	

A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa 350ml (GLU, SEL, BIA) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
1 5 0 0 k c a l	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa koperkowa 250ml (GLU, BIA, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Jogurt naturalny 1 szt. (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 250 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Papryka 30g		Zupa koperkowa 350ml (GLU, SEL, BIA) Leczo warzywne z fasolą 150g (SEL, GLU) Makaron 200g (GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser homogenizowany naturalny 150g (BIA) Pomidor 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

2024-10-08 wtorek	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pt. gryczanymi 300 ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 25g (BIA) Wędlina 25g (SOJ) Pomidor 30g		Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Pierś panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Sałatka z buraka i jabłka 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g	Mus owocowy 1szt. + herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pt. gryczanymi 300 ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 25g (BIA) Wędlina 25g (SOJ) Pomidor 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)	Krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (GLU, SEL, BIA) Pierś panierowana 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 220g Sałatka z buraka i jabłka 150g Kompot 250ml	Śliwki 2 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g	Mus owocowy 1szt. + herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)
	L E K K O S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pt. gryczanymi 300 ml (BIA) Masło 15g (BIA) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Pierś gotowana 100g Sos koperkowy 100g (SEL, GLU, BIA) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Mus owocowy 1szt. + herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)

	T R A W N A						
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. gryczanymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Ser żółty 25g (BIA) Wędlina 25g (SOJ) Pomidor 30g	Budyń waniliowy b/cukru 200ml (BIA)	Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Pierś panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Sałatka z buraka i jabłka 150g Kompot b/c 250ml	Śliwki 2 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g	Mus owocowy b/c 1szt. + wafle ryżowe 3 szt.
		553.3 kcal B 27.1 g T 25.2 g Wp 53 g F 4.2 g WW 5.4	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymienniki węglowodanowe)	666 kcal B 31.2 g T 22 g Wp 65,8 g F 12.8 g WW 6.7	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki 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) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Pierś gotowana 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Mus owocowy 1szt. + herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)
	1 5 0 0 kc al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. gryczanymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g		Krupnik z kaszą jęczmienną 2500ml (GLU, SEL) Pierś gotowana 100g Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Mus owocowy 1szt. + herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)
	W E G E T E R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. gryczanymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g		Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Kotlet warzywny z fasoli 100g (JAJ, GLU) Ziemniaki 200g Surówka z pora, jabłka i marchewki 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g	Mus owocowy 1szt. + herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)

2024-10-09 środa	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Masło 15g (BIA) Paszтет drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g		Zupa grochówka 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) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Masło 15g (BIA) Paszтет drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Gruszka 1 szt.	Zupa grochówka z ziemniakami 400ml (SEL) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 3szt. (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml	Banan 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)

L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL, GLU) Ryż z musem jabłkowym i cynamonem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Paszтет drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Gruszka 1 szt.	Zupa grochówka z ziemniakami 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) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Serek homogenizowany 1 szt. (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 węglowodano we)	482.3 kcal B 19.5 g T 30.3 g Wp 31.9 g F 4.6 g WW 3.3(wymienniki węglowodanowe)	

	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL, GLU) Ryż z musem jabłkowym 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
	1 5 0 0 kc al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (BIA, SEL, GLU) Ryż z musem jabłkowym i cynamonem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Serek wiejski 150g (BIA) Ogórek kiszony 30g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 2 szt. (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)

2024-10-10 czwartek	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g		Zupa kalafiorowa 350ml (GLU, SEL, BIA) Schab w sosie 100g/100g (SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Sałatka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z rzodkiewką 60g (BIA) Pomidor 30g	Banan 1 szt.
	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) Baleron 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Galaretka owocowa 200g	Zupa kalafiorowa 400ml (GLU, SEL, BIA) Schab w sosie 130g/100g (SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Sałatka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z rzodkiewką 60g (BIA) Pomidor 30g	Banan 1 szt.
	L E K K O S T R A W	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa makaronowa 250ml (GLU, SEL, JAJ) Schab gotowany w sosie 100/100g (SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g	Banan 1 szt.

	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 (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Galaretka owocowa b/cukru 200g	Zupa kalafiorowa 350ml (GLU, SEL, BIA) Schab w sosie 100g/100g (SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Sałatka 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) Twarożek z rzodkiewką 60g (BIA) Pomidor 30g	Banan niedojrzały 1 szt.
		540 kcal B 20,9 g T 31,2 g Wp 42,8 g F 4.1 g - błonnik WW 4.3 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	714.1 kcal B 47.7 g T 15.7 g Wp 88.3 g F 12.8 g - błonnik WW 8.8 (wymiennik węglowodanowy)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymienniki węglowodano we)	313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)	

	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (GLU, SEL, BIA) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g	Banan 1 szt.
	1 5 0 0 k c a l	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa makaronowa 250ml (GLU, SEL, JAJ) Schab gotowany w sosie 100g/100g (SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g	Banan 1 szt.
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Jajko 1 szt. (JAJ) Ogórek zielony 30g		Zupa kalafiorowa 350ml (GLU, SEL, BIA) Kaszotto z groszkiem i pieczarkami 300g (GLU) Sos śmietanowy 150g (BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z rzodkiewką 60g (BIA) Pomidor 30g	Banan 1 szt.

2024-10-11 piątek	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty 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) Pomidor 30g	Jabłko 1 szt.
	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) Papryka 30g	Śliwki 2 szt.	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g Kompot 250ml	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g	Jabłko 1 szt.
	L E K K O S T R A W	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos jarzynowy 150g (SEL, GLU) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g	Jabłko pieczone 1 szt.

	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) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g	Śliwki 2 szt.	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g Kompot b/c 250ml	Budyń czekoladowy b/c 200ml (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g	Jabłko 1 szt.
		534,3 kcal B 17.6 g T 28.5 g Wp 49.8 g F 5.8 g WW 5 (wymienniki węglowodanowe)	181,5 kcal B 4.5 g T 1.5 g Wp 35.7 g F 3.8 g WW 3.6 (wymienniki węglowodanowe)	557,9 kcal B 31.6 g T 9.8 g Wp 78.6 g F 12.4 g WW 8 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki 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 ziemniaczana 350ml (SEL, BIA) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	1 5 0 0 kcal	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa grysikowa 250ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos jarzynowy 150g (SEL, GLU) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny z koperkiem 60g (BIA) Pomidor 30g	Jabłko 1 szt.
	W E G E T A R I A Ń S	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g	Jabłko 1 szt.

	K A						
2024-10-12 sobota	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Kluski na parze 250g (GLU, JAJ) Sos truskawkowy 100g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa z groszkiem konserwowym 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Wędlina 20g (SOJ)	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	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) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Pomidor 30g	Chleb zwykły 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 25g (BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, BIA) Kluski na parze 300g (GLU, JAJ) Sos truskawkowy 100g Kompot 250ml	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa z groszkiem konserwowym 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Wędlina 20g (SOJ)	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	L E K K O S T R	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ)		Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

	A W N A	<i>Salata 10g</i>					
	C U K R Z Y C O W A	<i>Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Pomidor 30g</i>	<i>Chleb zwykły 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA)</i>	<i>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Makaron pełnoziarnisty z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot b/c 250ml</i>	<i>Banan niedojrzały 1 szt.</i>	<i>Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa z groszkiem konserwowym 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Wędlina 20g (SOJ)</i>	<i>Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)</i>
		<i>539,5 kcal B 18.4 g T 29 g Wp 49.4 g F 5.2 g WW 5.1 (wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>102.5 kcal B 9.5 g T 2.3 g Wp 12.3 g F 0 g WW 1.3(wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>836.3 kcal B 41.7 g T 47.2 g Wp 55.4 g F 9.4 g WW 5.6 (wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>251,8 kcal B 13.4 g T 10 g Wp 25.4 g F 3.6 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)</i>	

A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Ryż z jabłkiem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
1 5 0 0 kcal	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA)Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa 250ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA)Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Kluski na parze 250g (GLU, JAJ) Sos truskawkowy 100g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa z grozkiem konserwowym 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Ser żółty 20g (BIA)	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

2024-10-13 niedziela	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Papryka 30g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Roladka ze schabu z jarzynami w sosie 100g/100g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Papryka 30g	Kisiel 200ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL) Roladka ze schabu z jarzynami w sosie 130g/100g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 250g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)
	L E K K O S T R A W	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Pulpety mielone 100g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100g (SEL, GLU, BIA) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)

	N A						
	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) Serek kanapkowy 60g (BIA) Papryka 30g	Kisiel b/cukru 200ml	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Roladka ze schabu z jarzynami w sosie 100g/100g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot b/c 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Budyń waniliowy b/c 200ml (BIA)
		430 kcal B 19.4 g T 16.6 g Wp 47.4 g F 4.9 g WW 4.8 (wymienniki węglowodanowe)	93 kcal B 1.8 g T 0 g Wp 21.3 g F 0 g WW 2.1 (wymienniki węglowodanowe)	757,2 kcal B 41.3 g T 18 g Wp 99.4 g F 11.9 g WW 8.8 (wymienniki węglowodanowe)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymienniki węglowodano we)	253 kcal B 13.5 g T 10.1 g Wp 25.8 g F 3.8 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)

	1 5 0 0 k c a l	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g		Rosół z makaronem 250ml (GLU, SEL) Pulpety mielone 100g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100g (SEL, GLU, BIA) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)
	W E G E T A R I A N S K A	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Papryka 30g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet z sera żółtego 100g (GLU, JAJ, BIA) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)
2024-10-14 poniedziałek	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z grysiem 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajko 25g (JAJ) Polędwica wiśniowa 25g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa serowa z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i jarzynami 300g Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Banan 1 szt.

W Z B O G A C O N A	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Zupa mleczna z grysikiem 300ml (BIA, GLU)</p> <p>Bułka pszenna 65g (GLU)</p> <p>Chleb 60g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Jajko 25g (JAJ)</p> <p>Półdzwica wiśniowa 25g (SOJ)</p> <p>Pomidor 30g</p>	Serek wiejski 1szt (BIA)	<p>Zupa serowa z grzankami 400ml (BIA, GLU, SEL)</p> <p>Risotto z mięsem i jarzynami 350g</p> <p>Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL)</p> <p>Kompot 250ml</p>	Jabłko 1 szt.	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka grahamka 80g (GLU)</p> <p>Chleb 60g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Pasztet drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ)</p> <p>Ogórek kiszony 30g</p>	Banan 1 szt.
L E K K O S T R A W N A	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Zupa mleczna z grysikiem 300ml (BIA, GLU)</p> <p>Bułka pszenna 65g (GLU)</p> <p>Chleb 40g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Półdzwica wiśniowa 50g (SOJ)</p> <p>Salata 10g</p>		<p>Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL)</p> <p>Risotto z mięsem i jarzynami 300g</p> <p>Sos śmietanowy 100g (BIA, GLU, SEL)</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>Szynka z indyka 50g (SOJ)</p> <p>Salata 10g</p>	Banan 1 szt.

	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z grysiem 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajko 25g (JAJ) Polędwica wiśniowa 25g (SOJ) Pomidor 30g	Serek wiejski 1 szt. (BIA)	Zupa serowa z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i jarzynami 300g Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Paszтет drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Banan niedojrzały 1 szt.
		482.1 kcal B 29.5 g T 16.1 g Wp 52.9 g F 4.2 g WW 5.3 (wymienniki węglowodanowe)	209 kcal B 7.2 g T 10 g Wp 21.8 g F 1.7 g WW 2.2 (wymienniki węglowodanowe)	629,8 kcal B 36.8 g T 15.7 g Wp 79.6 g F 13.4 g WW 6.8 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki 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) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Pączki gotowane 2 szt. Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Banan 1 szt.

	1500 kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z grysiem 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Risotto z mięsem i jarzynami 300g Sos śmietanowy 100g (BIA, GLU, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Banan 1 szt.
	WEGERTARIAN	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z grysiem 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Jajko 1 szt. (JAJ) Pomidor 30g		Zupa serowa z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z pieczarkami i jarzynami 300g Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek topiony 50g Ogórek kiszony 30g	Banan 1 szt.
2024-10-15 wtorek	POSDATA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Parówki na ciepło 2 szt. (SOJ) Ketchup 20g Pomidor 30g		Kapuśniak z białej kapusty 350ml (SEL) Naleśniki z jabłkiem i cukrem pudrem 2szt. (BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Babka piaskowa 150g

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>Parówki na ciepło 2 szt. (SOJ)</p> <p>Ketchup 20g</p> <p>Pomidor 30g</p>	<p>Chleb razowy 40g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Ser żółty 25g (BIA)</p>	<p>Kapuśniak z białej kapusty 400ml (SEL)</p> <p>Naleśniki z jabłkiem i cukrem pudrem 3szt. (BIA, GLU)</p> <p>Kompot 250ml</p>	<p>Gruszka 1 szt.</p>	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka grahamka 80g (GLU)</p> <p>Chleb 60g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Ser topiony 50g (BIA)</p> <p>Ogórek zielony 30g</p>	<p>Babka piaskowa 150g</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 wieprzowa 50g (SOJ)</p> <p>Salata 10g</p>		<p>Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL)</p> <p>Makaron z białym serem 300g (BIA, 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>Szynka drobiowa 50g (SOJ)</p> <p>Salata 10g</p>	<p>Babka piaskowa 150g</p>

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) Parówki na ciepło 2 szt. (SOJ) Ketchup 20g Pomidor 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 25g (BIA)	Kapuśniak z białej kapusty 350ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty z białym serem 300g (BIA, GLU, JAJ) Kompot b/c 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g Masło 10g Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Jabłko 1szt
	543,9 kcal B 28.1 g T 15.1 g Wp 72 g F 4.8 g WW 7.2 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	750.7 kcal B 28 g T 28.9 g Wp 83.1 g F 22.2 g WW 7.2 (wymienniki węglowodanowe)	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymienniki węglowodano we)	358.3 kcal B 8.8 g T 23.8 g Wp 26 g F 3.9 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)	
A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Ryż z musem jabłkowym 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1szt

	1500 kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa grysikowa 250ml (GLU, SEL) Makaron z białym serem 300g (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Babka piaskowa 150g
	WEGTARNA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g		Kapuśniak z białej kapusty 350ml (SEL) Naleśniki z jabłkiem i cukrem pudrem 2 szt. (BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Babka piaskowa 150g
2024-10-16 środa	PODSTAWA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajecznica 100g (JAJ, BIA) Papryka 30g		Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy 150g (GLU, SEL) Kasza 200g (GLU) Sałatka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

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) Jajecznicza 100g (JAJ, BIA) Papryka 30g	Jabłko 1 szt.	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy 180g (GLU, SEL) Kasza 220g (GLU) Sałatka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa makaronowa 350ml (JAJ, GLU, SEL) Gulasz z drobiu 150g (GLU, SEL) 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	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajecznicza 100g (JAJ, BIA) Papryka 30g	Jabłko 1 szt.	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy 150g (GLU, SEL) Kasza 200g (GLU) Sałatka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml	Banan niedojrzały 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

		<p>540 kcal B 20,9 g T 31,2 g Wp 42,8 g F 4.1 g - błonnik WW 4.3 (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>714.1 kcal B 47.7 g T 15.7 g Wp 88.3 g F 12.8 g - błonnik WW 8.8 (wymiennik węglowodanowy)</p>	<p>91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)</p>	
	A Z S	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g</p>		<p>Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g</p>	<p>Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)</p>
	1 5 0 0 kcal	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g</p>		<p>Zupa makaronowa 250ml (GLU, SEL) Gulasz z drobiu 150g (GLU, SEL) Sos pietruszkowy 100g (SEL, GLU, BIA) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Pomidor 30g</p>	<p>Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)</p>

2024-10-17 czwartek	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Jajecznicza 100g (JAJ, BIA) Papryka 30g		Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Pierogi owocowe 300g (GLU, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Ogórek zielony 30g		Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL) Pączki pieczone 2 szt. Puree ziemniaczane 200g (BIA) Marchewka z groszkiem 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopočka 50g (SOJ) Pomidor 30g	Budyń waniliowy z sosem truskawkowym 200ml (BIA)
	W Z B O G A C O	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA)	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)	Zupa ogórkowa z ryżem 400ml (BIA, GLU, SEL) Pączki pieczone 3szt. Puree ziemniaczane 250g (BIA) Marchewka z groszkiem 150g Kompot 250ml	Śliwki 2 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopočka 50g (SOJ) Pomidor 30g	Budyń waniliowy z sosem truskawkowym 200ml (BIA)

N A	Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Ogórek zielony 30g					
L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa krupnik 350ml (SEL, GLU) Palczki gotowane 2szt. Sos biały 100g (SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Budyń waniliowy z sosem truskawkowym 200ml (BIA)
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Ogórek zielony 30g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL) Palczki pieczone 2 szt. Puree ziemniaczane 200g (BIA) Marchewka z groszkiem 150g Kompot 250ml	Śliwki 2 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g	Budyń waniliowy z sosem truskawkowym b/c 200ml (BIA)

		<p>543,9 kcal B 28.1 g T 15.1 g Wp 72 g F 4.8 g WW 7.2 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>750.7 kcal B 28 g T 28.9 g Wp 83.1 g F 22.2 g WW 7.2 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>358.3 kcal B 8.8 g T 23.8 g Wp 26 g F 3.9 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)</p>	
	A Z S	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g</p>		<p>Zupa ziemniaczana 350ml (SEL, BIA) Palczki gotowane 2 szt. Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g</p>	<p>Budyń waniliowy 200ml (BIA)</p>
	1 5 0 0 kcal	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g</p>		<p>Zupa krupnik 250ml (SEL, GLU) Palczki gotowane 2szt. Sos biały 100g (SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g</p>	<p>Budyń waniliowy z sosem truskawkowym 200ml (BIA)</p>

	<p>W E G E T A R I A Ń S K A</p>	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Ogórek zielony 30g</p>		<p>Zupa ogórkowa z ryżem 250ml (SEL, BIA, GLU) Kotlet jajeczny 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Marchewka z groszkiem 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g</p>	<p>Budyń waniliowy z sosem truskawkowym 200ml (BIA)</p>
<p>2024-10-18 piątek</p>	<p>P O D S T A W A</p>	<p>Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Pomidor 30g</p>		<p>Zupa Solferino 350ml (GLU, SEL) Jajko sadzone 1 szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLU) Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek kiszony 30g</p>	<p>Kisiel z jabłkiem 200ml</p>

W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Pomidor 30g	Banan 1 szt.	Zupa Solferino 400ml (GLU, SEL) Jajko sadzone 2 szt. (JAJ) Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa z bułka tartą 150g (GLU) Kompot 250ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek kiszony 30g	Kisiel z jabłkiem 200ml
L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Schab gotowany 100g Sos jarzynowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Kisiel z jabłkiem 200ml
C U K R Z Y C O	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Pomidor 30g	Banan niedojrzały 1 szt.	Zupa Solferino 350ml (GLU, SEL) Jajko sadzone 1szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z bułka tartą 150g (GLU) Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek kiszony 30g	Kisiel z jabłkiem b/c 200ml

	W A						
		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 z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	1 5 0 0 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 ryżowa 250ml (SEL) Schab gotowany 100g Sos jarzynowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.

2024-10-19 sobota	W E G E T A R I A N S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g		Zupa Solferino 350ml (GLU, SEL) Jajko sadzone 1 szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek kiszony 30g	Kisiel z jabłkiem 200ml
	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Papryka 30g		Zupa fasolowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ) Stek wieprzowy 100g Ziemniaki 200g Surówka z ogórka kiszzonego 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Papryka 30g	Śliwki 2 szt.	Zupa fasolowa z makaronem 400ml (SEL, GLU, JAJ) Stek wieprzowy 130g Ziemniaki 220g Surówka z ogórka kiszzonego 150g Kompot 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)

L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ) 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	Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)
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) Baleron 50g (SOJ) Papryka 30g	Śliwki 2 szt.	Zupa fasolowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ) Stek wieprzowy 100g Ziemniaki 200g Surówka z ogórka kiszzonego 150g Kompot b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Pomidor 30g	Banan niedojrzały 1szt
	540 kcal B 20,9 g T 31,2 g Wp 42,8 g F 4.1 g - błonnik WW 4.3 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	714.1 kcal B 47.7 g T 15.7 g Wp 88.3 g F 12.8 g - błonnik WW 8.8 (wymiennik węglowodanowy)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymienniki węglowodano we)	313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)	

A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)
1 5 0 0 kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa 250ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Pomidor 30g	Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)
W E G E T A R I A N S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Papryka 30g		Zupa fasolowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ) Naleśniki z dżemem 2szt. (BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)

Jadłospis przygotowany przez Catering Meridian's