

Dzień		Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
2024-04-07 niedziela	PODSTA WOWA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g Sałata zielona Ogórek zielony 30g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej z vinegret 150g (GOR) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 40g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Mus owocowy 1szt + herbatniki 30 g
	WZBOG ACONA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g Sałata zielona Ogórek zielony 30g	Gruszka 1 szt.	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy panierowany 130g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej z vinegret 150g (GOR) Kompot 250ml	Budyń czekoladowy 250g (BIA, GLU)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 40g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Mus owocowy 1szt + herbatniki 30 g
	LEKKOS TRAWN A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU)		Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 100g Puree ziemniaczane		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA)	Mus owocowy 1szt + herbatniki 30 g

		Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopočka 50g Sałata zielona 10g		200g (BIA) Buraczki gotowane 150g Sos jarzynowy 100g (SEL) Kompot 250ml		Ser biały 60g (BIA) Sałata zielona 10 g	
	CUKRZY COWA	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopočka 50g Sałata zielona Ogórek zielony 30g	Gruszka 1 szt.	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej z vinegret 150g (GOR) Kompot b/c 250ml	Kefir 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 40g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Mus owocowy 1szt + z jabłka b/cukru
		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)	
	AZS	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Masło 15g (BIA)		Zupa ryżowa 350ml (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 100g		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA)	Jabłko 1szt

		<i>Polędwica sopocka 50g</i>		<i>Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml</i>			
	1500 kcal	<i>Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g Sałata 10g</i>		<i>Rosół z makaronem 250ml (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraczki gotowane 150g Sos jarzynowy 100g (SEL) Kompot 250m</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g</i>	<i>Mus owocowy 1 szt + herbatniki 30 g</i>
	WEGETARIANSKA	<i>Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek topiony 50g (BIA) Sałata zielona Ogórek zielony 30g</i>		<i>Zupa ryżowa 350ml (GLU, SEL) Kotlety z jajka 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 220g Surówka z kapusty pekińskiej z vinegret 150g (GOR)</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Ser żółty 40g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g</i>	<i>Mus owocowy 1 szt + herbatniki 30 g</i>
2024-04	PODSTAWOWA	<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU)</i>		<i>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Makaron spaghetti 300g (GLU, SEL) Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Dżem 50g</i>	<i>Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)</i>

- 0 8 p o n i e d z i a ł e k		Masło 15g (BIA) Baleron 50g Pomidor 30g Sałata 10g				Sałata 10g	
	WZBOG ACONA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g Pomidor 30g Sałata 10g	Banan 1szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (GLU, BIA, SEL) Makaron spaghetti 350g (GLU, SEL) Kompot 250ml	Gruszka 1szt	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Dżem 50g Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	LEKKOS TRAWN A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Makaron z mięsem i jarzynami 300g (GLU, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata zielona 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	CUKRZY COWA	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU)	Banan 1szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Makaron spaghetti 300g (GLU, SEL)	Gruszka 1szt	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (BIA) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Dżem 50g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

		Masło 10g (BIA) Baleron 50g Pomidor 30g Sałata 10g		Kompot b/c 250ml		Sałata 10g	
		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 węglowodanowe)	259.5 kcal B 15.5 g T 9.9 g Wp 25.8 g F 3.8 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)	
	AZS	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Udka z kurczaka gotowane 100g Ziemniaki 220g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA)	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	1500 kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (GLU, BIA, SEL) Makaron z mięsem i jarzynami 300g (GLU, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

		50g Pomidor 30g Ogórek zielony 30g					
	WEGET ARIAŃS KA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Dżem 40g Ser twarogowy 60g (BIA) Jabłko 1 szt.		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Makaron z jarzynami i papryką czerwoną w sosie pomidorowym 300g (GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50 g (BIA) Ogórek zielony 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
2 0 2 4 - 0 4 - 0 9	PODSTA WA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300 ml (BIA) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 30g Ser żółty 20g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g		Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (GLU, SEL, BIA) Udka z kurczaka pieczone 150g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasztet 70g (SOJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
w t o r e k	WZBOG ACONA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300 ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU)	Jabłko 1 szt.	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (GLU, SEL, BIA) Udka z kurczaka pieczone 150g Ziemniaki 250g	Kisiel owocowy 250g	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasztet 70g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)

		<p>Masło 15g (BIA) (SOJ) Polędwica sopočka 30g Ser żółty 20g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g</p>		<p>Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml</p>		<p>Sałata 10g</p>	
	LEKKOS TRAWN A	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300 ml (BIA) Masło 15g (BIA) Polędwica sopočka 50g Sałata 10g</p>		<p>Zupa ryżowa 350ml (GLU, SEL, BIA) Udło gotowane 150g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Sos pietruszkowy 50g (SEL) Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g</p>	<p>Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)</p>
	CUKRZY COWA	<p>Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Polędwica sopočka 30g Ser żółty 20g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g</p>	<p>Jabłko 1 szt.</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (GLU, SEL, BIA) Udło z kurczaka pieczone 150g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot b/c 250ml</p>	<p>Kisiel owocowy b/c 250g</p>	<p>Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Paszтет 70g (SOJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g</p>	<p>Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)</p>
		553.3 kcal	116.1 kcal	666 kcal	75 kcal	407 kcal	

		<p>B 27.1 g T 25.2 g Wp 53 g F 4.2 g WW 5.4</p>	<p>B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>B 31.2 g T 22 g Wp 65,8 g F 12.8 g WW 6.7</p>	<p>B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>B 13.4 g T 24.9 g Wp 31.3 g F 5 g WW 3.2</p>	
	AZS	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g</p>		<p>Zupa ryżowa 350ml (GLU, SEL, BIA) Udko gotowane 150g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ)</p>	<p>Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)</p>
	1500 kcal	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g Ogórek zielony 30g Sałata 10g</p>		<p>Zupa ryżowa 350ml (GLU, SEL, BIA) Udko gotowane 150g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Sos pietruszkowy 50g (SEL) Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g</p>	<p>Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)</p>
	WEGETARIANŚ	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g</p>		<p>Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (GLU,</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU)</p>	<p>Serek homogenizowany 1</p>

	KA	(GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (JAJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g		SEL, BIA) Pierogi leniwe z masłem 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Masło 10g (BIA) Miód 40 g Ser twarogowy 60g (BIA)	szt. (BIA)
2 0 2 4 - 0 4 - 1 0	PODSTA WOWA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Parówki 80g (SOJ) Ketchup 20g Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa grochówka 350ml (BIA, SEL) Kluski na parze 250 g Sos truskawkowy 50 g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta jajeczna 80g (JAJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Herbatniki 30g (GLU) Sok owocowy w kartoniku 1szt
d a 2 0 2 2 -	WZBOG ACONA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Parówki 80g (SOJ)	Budyń czekoladowy 200g (GLU, BIA)	Zupa grochówka 400ml (BIA, SEL) (BIA) Kluski na parze 250 g Sos truskawkowy 50 g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml	Banan 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta jajeczna 80g (JAJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Herbatniki 30g (GLU) Sok owocowy w kartoniku 1szt

1 0 - 2 6 ś r o d a		<p>Ketchup 20g</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Salata 10g</p>					
	LEKKOS TRAWN A	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka pszenna 65g (GLU)</p> <p>Chleb 40g (GLU)</p> <p>Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Szynka gotowana 50g (SOJ)</p> <p>Salata 10g</p>		<p>Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL)</p> <p>Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (BIA)</p> <p>Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka grahamka 80g (GLU)</p> <p>Chleb 40g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Szynka drobiowa 50g (SOJ)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Herbatniki 30g (GLU)</p> <p>Sok owocowy w kartoniku 1szt</p>
	CUKRZY COWA	<p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>Bułka grahamka 50g (GLU)</p> <p>Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Parówki 80g (SOJ)</p> <p>Ketchup 20g</p>	Pomarańcza 1szt	<p>Zupa grochówka 350ml (BIA, SEL)</p> <p>Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (BIA) b/c</p> <p>Kompot b/c 250ml</p>	Banan 1 szt.	<p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>Bułka grahamka 50g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Pasta jajeczna 80g (JAJ)</p> <p>Ogórek zielony 30g</p> <p>Salata 10g</p>	<p>Jabłko</p> <p>Sok owocowy w kartoniku 1szt</p>

		<i>Pomidor 30g Sałata 10g</i>					
		<i>450 kcal B 24.6 g T 14.6 g Wp 53.9 g F 4.4 g WW 5.5(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>697.1 kcal B 40.3 g T 14.6 g Wp 88.3 g F 19.3 g WW 8.9(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>482.3 kcal B 19.5 g T 30.3 g Wp 31.9 g F 4.6 g WW 3.3(wymienniki węglowodanowe)</i>	
	<i>AZS</i>	<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ)</i>		<i>Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (BIA) Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ)</i>	<i>Kisiel 200ml</i>
	<i>1500 kcal</i>	<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g</i>		<i>Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml koperkowa z ziemniakami (BIA, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (BIA)</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata 10g</i>	<i>Sok owocowy w kartoniku 1szt</i>

		(SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g		Kompot 250ml			
	WEGETARIANSKA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL) Kluski na parze 250 g (GLU, JAJ, BIA) sos truskawkowy 50 g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta jajeczna 80g (JAJ) ogórek zielony 30 g sałata zielona 10 g	Herbatniki 30g (GLU) Sok owocowy w kartoniku 1szt
2024-01-11	PODSTAWOWA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Krupnik jęczmienny 350ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g sałatka z buraka ceb i jabłka 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, BIA, GOR, SEL) Polędwica wiśniowa 20g Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Galaretka owocowa z owocami 200g
zwar	WZBOGACONA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU)	Chleb razowy 40g (GLU) Pasta z jaj 25g (JAJ, BIA)	Krupnik jęczmienny 400ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa 180g (GLU, SEL)	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU)	Galaretka owocowa z owocami 200g

t e k		Zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Ziemniaki 250g sałatka z buraka ceb i jabłka 150g Kompot 250ml		Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, BIA, GOR, SEL) Polędwica wiśniowa 20g Ogórek zielony 30g Sałata 10g	
	LEKKOS TRAWN A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata zielona 10g		Krupnik jęczmienny 350ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g Sałata zielona 10 g	Galaretka owocowa z owocami 200g
	CUKRZY COWA	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA)	Chleb razowy 40g (GLU) Pasta z jaj 25g (JAJ, BIA)	Krupnik jęczmienny 350ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g sałatka z buraka ceb i jabłka 150g	Jabłko 1szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, BIA, GOR, SEL) Polędwica wiśniowa 20g Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Banan 1 szt.

		<i>Pomidor 30g Sałata 10g</i>		<i>Kompot b/c 250ml</i>			
	AZS	<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek 80g (BIA)</i>		<i>Krupnik jęczmienny 350ml (GLU, SEL) pierś gotowana 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g</i>	<i>Galaretka owocowa 200g</i>
	1500 kcal	<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g</i>		<i>Krupnik jęczmienny 350ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g Ogórek zielony 30g Sałata 10g</i>	<i>Galaretka owocowa 200g</i>
	WEGETARIAŃKA	<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU)</i>		<i>Krupnik jęczmienny 350ml (GLU, SEL) Leczo z papryką i pomidorami 150g (SEL)</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) pasta z ryby 80 g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g</i>	<i>Galaretka owocowa 200g</i>

		<p>Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g</p>		<p>Ziemniaki 200g Kompot 250ml</p>			
2 0 2 4 - 0 4 - 1 2 p i q t e k 2 0 2 2	<p>PODSTA WA</p>	<p>Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. czekoladowymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Mielonka tyrolska 30g Jajko 25g (JAJ) Rzodkiewka 30 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor 30g Sałata zielona 10g</p>	<p>Budyń z sokiem 200ml (GLU, BIA)</p>
	<p>WZBOG ACONA</p>	<p>Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. czekoladowymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA)</p>	<p>Banan 1szt</p>	<p>Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 130g Ziemniaki 220g Surówka z kiszanej</p>	<p>Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)</p>	<p>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)</p>	<p>Budyń z sokiem 200ml (GLU, BIA)</p>

- 1 0 - 2 8 p i q		Mielonka tyrolska 30g Jajko 25g (JAJ) Rzodkiewka 30 g Sałata zielona 10 g		kapusty 150g Kompot 250ml		Pomidor 30g Sałata zielona 10g	
	LEKKOS TRAWN A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. Czekoladowymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szyńka wieprzowa 50 g (BIA) Sałata zielona 10g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, BIA, SEL) Kurczak gotowany 100g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Sos Jarzynowy 100g (SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) sałata zielona 10 g	Budyń z sokiem 200ml (GLU, BIA)
	CUKRZY COWA	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pł kukurydzianymi 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka wieprzowa 50g (BIA) Rzodkiewka 30g Sałata zielona 10g	Banan 1szt	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty 150g Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 30g (BIA) Szyńka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor 30g Sałata zielona 10g	Budyń z sokiem 200ml (GLU, BIA)
		534,3 kcal B 17.6 g	181,5 kcal B 4.5 g	557,9 kcal B 31.6 g	75 kcal B 0.6 g	287.7 kcal B 10.1 g	

		<p>T 28.5 g Wp 49.8 g F 5.8 g WW 5 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>T 1.5 g Wp 35.7 g F 3.8 g WW 3.6 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>T 9.8 g Wp 78.6 g F 12.4 g WW 8 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>T 14.4 g Wp 28.1 g F 3.8 g WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)</p>	
	AZS	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) szynka wieprzowa 50 g (BIA)</p>		<p>Zupa ryżowa 350ml (GLU, BIA, SEL) Filet drobiowy gotowany 100g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ)</p>	Herbatniki
	1500 kcal	<p>Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) szynka wieprzowa 50 g (BIA) rzodkiewka 30 g sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa grysikowa 250ml (GLU, BIA, SEL) Filet drobiowy gotowany 100g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Sos jarzynowy 50g (SEL) Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ)</p>	Budyń z sokiem 200ml (GLU, BIA)

	WEGETARIANSKA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. czekoladowymi 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) rzodkiewka 30 g sałata 10 g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Sałata 10g	Budyń z sokiem 200ml (GLU, BIA)
2024-04-03	PODSTAWA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa serowa z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy 150g (GLU, SEL) Kasza 200g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 150g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z sera twarogowego z rzodkiewką 80g (JAJ, GLU, BIA) Ogórek zielony 30g Sałata	Twarożek z truskawkami 100g (BIA)
2024-04-03	WZBOGACONA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g		Zupa serowa z grzankami 400ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA)	Twarożek z truskawkami 100g (BIA)

2 2 - 1 0 - 2 9 s		(GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g		150g (GLU, SEL) Kasza 200g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 150g (BIA) Kompot 250 ml		Pasta z sera twarogowego z rzodkiewką 80g Ogórek zielony 30g Sałata	
	LEKKOS TRAWN A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy 150g (SEL, GLU) kasza 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (SOJ) Sałata zielona 10g	Twarożek z truskawkami 100g (BIA)
	CUKRZY COWA	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Mandarynka 2szt	Zupa serowa z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy 150g (GLU, SEL) Kasza 200g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 150g (BIA) Kompot b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z sera twarogowego z rzodkiewką 80g (JAJ, GLU, BIA) Ogórek zielony 30g Sałata	Twarożek z truskawkami 100g (BIA)

		<p>539,5 kcal B 18.4 g T 29 g Wp 49.4 g F 5.2 g WW 5.1 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>102.5 kcal B 9.5 g T 2.3 g Wp 12.3 g F 0 g WW 1.3(wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>836.3 kcal B 41.7 g T 47.2 g Wp 55.4 g F 9.4 g WW 5.6 (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>251,8 kcal B 13.4 g T 10 g Wp 25.4 g F 3.6 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)</p>	
	AZS	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g</p>		<p>Zupa koperkowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pierś gotowana 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g</p>	<p>Twarożek z truskawkami 100g (BIA)</p>
	1500 kcal	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (BIA, GLU) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g</p>		<p>Zupa koperkowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy 150g (SEL, GLU) kasza 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g Ogórek zielony 30g Sałata</p>	<p>Twarożek z truskawkami 100g (BIA)</p>
	WEGET	<p>Herbata 250 ml</p>		<p>Zupa serowa z</p>		<p>Herbata 250 ml</p>	<p>Twarożek z</p>

	ARIAŃSKA	<p> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (BIA, GLU)</i> <i>Serek topiony 50g</i> <i>Pomidor 30g</i> <i>Sałata 10g</i> </p>		<p> <i>grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL)</i> <i>Pierogi z owocami 300g (GLU, BIA)</i> <i>Kompot 250ml</i> </p>		<p> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Pasta z sera twarogowego z rzodkiewką 80g</i> </p>	<p> <i>truskawkami 100g (BIA)</i> </p>
2024-11-14	<p>PODSTAWOWA</p> <p>PODSTAWA</p>	<p> <i>Herbata 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU)</i> <i>Baton pszenny 80g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Ser żółty 50g (BIA)</i> <i>Sałata zielona 30g</i> <i>Ogórek zielony 30g</i> </p>		<p> <i>Rosół z makaronem 350ml (GLU)</i> <i>pierś panierowana 100g</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Surówka z Kapusty pekińskiej 150g (BIA)</i> <i>Kompot 250 ml</i> </p>		<p> <i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka grahamka 80g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, BIA, SEL, GOR)</i> <i>Szynka wieprzowa 20g</i> <i>Pomidor 30g</i> <i>Sałata 10g</i> </p>	<p> <i>Babka piaskowa 50g (GLU, JAJ, BIA)</i> </p>
edziele	WZBOGACONA	<p> <i>Herbata 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU)</i> <i>Baton pszenny 80g (GLU)</i> <i>Chleb 60g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Ser żółty 50g (BIA)</i> <i>Sałata zielona 30g</i> </p>	<p> <i>Kiwi 1 szt.</i> </p>	<p> <i>Rosół z makaronem 400ml (GLU)</i> <i>pierś panierowana 120 g</i> <i>Ziemniaki 250g</i> <i>Surówka z Kapusty pekińskiej 150g (BIA)</i> <i>Kompot 250 ml</i> </p>	<p> <i>Gruszka 1szt</i> </p>	<p> <i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka grahamka 80g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, BIA, SEL, GOR)</i> <i>Szynka wieprzowa 20 g</i> <i>Pomidor 30g</i> <i>Sałata 10g</i> </p>	<p> <i>Babka piaskowa 50g (GLU, JAJ, BIA)</i> </p>

2 0 2 3 - 1 0 - 0 1	LEKKOS TRAWN A	Ogórek zielony 30g Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata zielona 10 g		Rosół z makaronem 350ml (GLU) Udka z kurczaka gotowane 150g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g Sałata zielona 10 g	Babka piaskowa 50g (GLU, JAJ, BIA)
	CUKRZY COWA	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (GLU, BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Sałata zielona 30g Ogórek zielony 30g	Kiwi 1szt	Rosół z makaronem 350ml (GLU) piesz panierowana 100 g Ziemniaki 200g Surówka z Kapusty pekińskiej 150g (BIA) Kompot 250 ml	Gruszka 1szt	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, BIA, SEL, GOR) Szynka wieprzowa 20 g Pomidor 30g Sałata 10g	Jabłko 1szt
		430 kcal B 19.4 g	93 kcal B 1.8 g	757,2 kcal B 41.3 g	91 kcal B 6.7 g	253 kcal B 13.5 g	

		<p>T 16.6 g Wp 47.4 g F 4.9 g WW 4.8 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>T 0 g Wp 21.3 g F 0 g WW 2.1 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>T 18 g Wp 99.4 g F 11.9 g WW 8.8 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>T 10.1 g Wp 25.8 g F 3.8 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)</p>	
	AZS	<p>Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ)</p>		<p>Rosół z makaronem 350ml (GLU) Udka z kurczaka gotowane 150g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g</p>	<p>Jabłko 1szt</p>
	1500 kcal	<p>Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata zielona 30g Ogórek zielony 30g</p>		<p>Rosół z makaronem 350ml (GLU) Udka z kurczaka gotowane 150g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g Pomidor 30g Sałata 10g</p>	<p>Babka piaskowa 50g (GLU, JAJ, BIA)</p>
	WEGETARIAŃSKA	<p>Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU)</p>		<p>Zupa ryżowa 350ml (GLU, SEL, BIA)</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU)</p>	<p>Babka piaskowa 50g (GLU, JAJ, BIA)</p>

		<p>Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA)</p> <p>Salata zielona 30g Ogórek zielony 30g</p>		<p>Kotlet z ziemniaczany w sosie pieczarkowym 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z Kapusty pekińskiej 150g (BIA) Kompot 250ml</p>		<p>Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Salatka jarzynowa 100g (JAJ, BIA, SEL, GOR) Serek topiony 25g (BIA) Pomidor 30g Salata 10g</p>	
2024-04-05	PODSTAWA	<p>Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 20g (BIA) Polędwica wiśniowa 30g (SOJ) Pomidor 30g Salata 10g</p>		<p>Zalewajka z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) makaron z młodą kapustą (GLU) mięsem i kiełbasą 350 g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) szynka konserwowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Ogórek zielony 30g</p>	Kisiel 200ml
	WZBOGACONA	<p>Herbata 250 ml Zupa z płatkami jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 20g (BIA) Polędwica wiśniowa</p>	<p>Chleb zwykły 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 25g (SOJ)</p>	<p>Zupa zalewajka z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, BIA) makaron z młodą kapustą mięsem i kiełbasą 400 g (GLU)</p>	Jabłko 1 szt.	<p>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) szynka konserwowa 50 g (SOJ) Pomidor 30g Ogórek zielony 30g</p>	Kisiel 200ml

	30g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g							Kompot 250ml
LEKKOS TRAWN A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (BIA) Sałata 10g			Zupa jarzynowa 350ml (GLU, BIA, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 100g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata zielona 10g		Kisiel 200ml
CUKRZY COWA	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA) Polędwica wiśniowa 30g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g	Chleb zwykły 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 25g (SOJ)	Zalewajka z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) makaron z młodą kapustą mięsem i kiełbasą 350 g (GLU)	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) szynka konserwowa 50 gg (SOJ) Pomidor 30g Ogórek zielony 30g			Kisiel b/c 200ml
	482.1 kcal	209 kcal	629,8 kcal	75 kcal	366.4 kcal			

		<p>B 29.5 g T 16.1 g Wp 52.9 g F 4.2 g WW 5.3 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>B 7.2 g T 10 g Wp 21.8 g F 1.7 g WW 2.2 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>B 36.8 g T 15.7 g Wp 79.6 g F 13.4 g WW 6.8 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>B 18.7 g T 20.7 g Wp 25.1 g F 3.5 g WW 2.5 (wymienniki węglowodanowe)</p>	
	AZS	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa (BIA)</p>		<p>Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ)</p>	Kisiel 200ml
	1500 kcal	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g Sałata 10g</p>		<p>Zupa jarzynowa 350ml (GLU, BIA, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 100g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g</p>	Kisiel 200ml
	WEGETARIANŚ	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g</p>		<p>Zupa zalewajka z ziemniakami</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU)</p>	Kisiel 200ml

	KA	(GLU) Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ) Sałata 10g		b/wędliny 350ml (GLU, SEL, BIA) Naleśniki z dżemem 2 szt. (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml		Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	
2 0 2 4 - 0 4 - 1 6	PODSTA WA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony 70g (SOJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g		Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 2 szt. (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek homogenizowany owocowy 1 szt. (BIA)	Galaretka owocowa 200g
w t o r e k 2 0 2 2 - 1 1	WZBOG ACONA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony 70g (SOJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Pomarańcza 1szt	Barszcz czerwony z zie- niakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 3 szt. (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek homogenizowany owocowy 1 szt. (BIA)	Galaretka owocowa 200g

- 0 1 w							
	LEKKOS TRAWN A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ)		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Ryż 220 g Mus jabłkowy 100g (GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek homogenizowany owocowy 1 szt. (BIA)	Galaretka owocowa 200g
	CUKRZY COWA	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Paszтет pieczony 70g (SOJ) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g	Pomarańcza 1szt	Barszcz czerwony ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) ryż z jabłkiem b/cukru 350 g Kompot b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g Masło 10g Serek homogenizowany naturalny 1 szt. (BIA)	Galaretka owocowa b/c 200g
		543,9 kcal	75 kcal	750.7 kcal	116.1 kcal	358.3 kcal	

		<p>B 28.1 g T 15.1 g Wp 72 g F 4.8 g WW 7.2 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>B 28 g T 28.9 g Wp 83.1 g F 22.2 g WW 7.2 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymienniki węglowodanowe)</p>	<p>B 8.8 g T 23.8 g Wp 26 g F 3.9 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)</p>	
	AZS	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ)</p>		<p>Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Ryż 220 g Mus jabłkowy 100g (GLU, JAJ) kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g</p>	Galaretka owocowa 200g
	1500 kcal	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ)</p>		<p>Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Ryż 220 g Mus jabłkowy 100g (GLU, JAJ) Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek homogenizowany owocowy 1 szt. (BIA)</p>	Galaretka owocowa 200g
	WEGETARIAŃSKA	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU)</p>		<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA)</p>	Galaretka owocowa 200g

		<p>Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek wiejski 1szt (BIA) Ogórek kiszony 30g Sałata 10g</p>		<p>racuchy z jabłkiem 2 szt (GLU, JAJ) Kompot 250ml</p>		<p>Serek homogenizowany owocowy 1 szt. (BIA)</p>	
2 0 2 4 - 0 4 - 1 7 ś r o d a	PODSTA WA	<p>Herbata 250 ml Zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g</p>		<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) karczek pieczony 100g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy 100g (SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka z białej kapusty 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta rybna 80g (RYB, GLU) Ogórek zielony 30g Sałata zielona 10g</p>	<p>Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)</p>
	WZBOG ACONA	<p>Herbata 250 ml Zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g</p>	Jabłko 1szt.	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) karczek pieczony 130g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy 100g (SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Surówka z białej kapusty 150g</p>	Gruszka 1szt	<p>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta rybna 60g (RYB, GLU) Ogórek zielony 30g Sałata zielona 10g</p>	<p>Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)</p>

				Kompot 250ml			
	LEKKOS TRAWN A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL) Pulpety drobiowe 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 150g (SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	CUKRZY COWA	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Jabłko 1szt.	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) karczek pieczony 100g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy 100g (SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka z białej kapusty 150g Kompot b/c 250ml	Gruszka 1szt	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta rybna 60g (RYB, GLU) Ogórek zielony 30g Sałata zielona 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	AZS	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g		Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL) Pulpety drobiowe b/jajka 100g (GLU,) Sos koperkowy 150g		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ)	Jabłko 1szt

		(SOJ)		(SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		
	1500 kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL) Pulpety drobiowe 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 150g (SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g Sałata zielona 10g Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	WEGETARIAŃSKA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL) Pulpety warzywne 100g (GLU, SEL, JAJ) Sos koperkowy 150g (SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta rybna 60g (RYB, GLU) Ogórek zielony 30g Sałata zielona 10g Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
20		Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł.		Zupa solferino z ziemniakami 350ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g

2 4 - 0 4 - 1 8 ś r o d a 2 0 2 4 - 0 3 - 2 1 c z w a r t e	PODSTA WA	owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 40g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g		(BIA, SEL, GLU) Sos szpinakowo- śmietanowy z kurczakiem 150g (GLU, BIA) Makaron 200g Kompot 250ml		(GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g Pomidor 30g	Gruszka 1 szt.
	WZBOG ACONA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 40g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Budyń śmietankowy 250g (BIA, GLU)	Zupa solferino z ziemniakami 400ml (BIA, SEL, GLU) Sos szpinakowo- śmietanowy z kurczakiem 150g (GLU, BIA) Makaron 200g Kompot 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g Pomidor 30g	Gruszka 1 szt.

k 2 0 2 4 - 0 2 - 0							
0	LEKKOS TRAWN A	<p><i>Herbata 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU)</i> <i>Bułka pszenna 65g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Ser biały 60g (BIA)</i> <i>Salata zielona 10g</i></p>		<p><i>Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL)</i> <i>Sos śmietanowy z kurczakiem 150g (GLU, BIA)</i> <i>Makaron 200g</i> <i>Kompot 250ml</i></p>		<p><i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka grahamka 80g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka drobiowa 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i></p>	<p><i>Gruszka pieczona 1 szt.</i></p>

	CUKRZY COWA	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 40g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Zupa solferino z ziemniakami 350ml (BIA, SEL, GLU) Sos szpinakowo- śmietanowy z kurczakiem 150g (GLU, BIA) Makaron razowy 200g Kompot b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g Pomidor 30g	Gruszka 1 szt.
	AZS	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser biały 60g (BIA)		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Pierś z kurczaka 100g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ)	Gruszka pieczona 1 szt.
	1500 kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Sos szpinakowo- śmietanowy z kurczakiem 150g (GLU, BIA) Ryż 200g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g Pomidor 30g	Gruszka 1 szt.

	WEGETARIANSKA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 40g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g		Zupa solferino z ziemniakami 50ml (BIA, SEL, GLU) Kotlety z sera 2 szt. (GLU, SOJ) Ziemniaki 200g Burak gotowany 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g Sałata 10g Pomidor 30g	Gruszka 1 szt.
2024-04-09	PODSTAWA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Dżem 40g ser twarogowy 40 g Jabłko 1 szt.		Zupa porowa z grzankami 350ml (GLU, JAJ, SEL) Jajko sadzone 100g (JAJ, BIA) Puree ziemniaczane 220g (BIA) Surówka z marchwi i jabłka 150g (BIA, JAJ, GOR) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka makaronowa 100g (SEL, GLU, BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Sałata 10g	Budyń z sokiem 200ml (GLU, BIA)
2022	WZBOGACONA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g	Serek 1 szt. (BIA)	Zupa porowa z grzankami 400ml (GLU, JAJ, SEL) Jajko sadzone 130g (JAJ, BIA)	Banan 1szt	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA)	Budyń z sokiem 200ml (GLU, BIA)

2 - 1 1 - 0 4 p i q t		(GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Dżem 40g ser twarogowy 40 g Jabłko 1 szt.		Puree ziemniaczane 220g (BIA) Surówka z marchwi i jabłka 150g (BIA, JAJ, GOR) Kompot 250ml		Sałatka makaronowa 100g (SEL, GLU, BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Sałata 10g	
	LEKKOS TRAWN A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Dżem 40g ser twarogowy 40 g		Zupa ryżowa 350ml (GLU, JAJ, SEL) Pączki gotowane 150g Puree ziemniaczane 220g (BIA) Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Budyń z sokiem 200ml (GLU, BIA)
	CUKRZY COWA	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Jabłko 1 szt.	Serek 1 szt. (BIA)	Zupa porowa z grankami 350ml (GLU, JAJ, SEL) Jajko sadzone 100g (RYB, JAJ, GLU) Puree ziemniaczane 220g (BIA) Surówka z marchwi i jabłka 150g (BIA, JAJ, GOR)	Banan 1szt	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka makaronowa 100g (SEL, GLU, BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Sałata 10g	Budyń z sokiem b/c 200ml (GLU, BIA)

	AZS	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Powidła 80g		Kompot b/c 250ml Zupa ryżowa 350ml (GLU, JAJ, SEL) Pączki gotowane 150g Puree ziemniaczane 220g (BIA) Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ)	Herbatniki
	1500 kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Dżem 40g ser twarogowy 40 g jabłko 1 szt		Zupa ryżowa 350ml (GLU, JAJ, SEL) Pączki gotowane 150g Puree ziemniaczane 220g (BIA) Marchew gotowana 150g kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Herbatniki
	WEGETARIAŃSKA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA)		Zupa porowa z grzankami 350ml (GLU, JAJ, SEL) Jajko sadzone 100g (RYB, JAJ, GLU) Puree ziemniaczane 220g (BIA)		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g	Budyń z sokiem 200ml (GLU, BIA)

		Dżem 40g ser twarogowy 40 g jabłko 1 szt		Surówka z marchwi i jabłka 150g (BIA, JAJ, GOR) Kompot 250ml			
2 0 2 4 - 0 4 - 2 0 s o b o t a	PODSTA WA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szyńka drobiowa 30g (SOJ) Serek topiony 25g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g		Zupa jarzynowa z mrożonki z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gołąbki z mięsem 100g (SEL) Sos pomidorowy 100g (SEL, GLU) Ziemniaki 200g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Mus owocowy + herbatniki
	WZBOG ACONA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szyńka drobiowa 30g (SOJ) Serek topiony 25g (BIA) Pomidor 30g Sałata 10g	Jabłko 1 szt.	Zupa jarzynowa z mrożonki z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Gołąbki z mięsem 130g (SEL) Sos pomidorowy 100g (SEL, GLU) Ziemniaki 220g Kompot 250ml	Mandarynki 2szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek 60g ze szczypiorkiem 60 g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g	Mus owocowy + herbatniki

LEKKOS TRAWN A	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU)</p> <p>Bułka pszenna 65g (GLU)</p> <p>Chleb 40g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Szynka drobiowa 50g (SOJ)</p> <p>Salata zielona 10g</p>		<p>Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL)</p> <p>Risotto z mięsem i warzywami 300g (SEL)</p> <p>Sos śmietanowy 100g (BIA)</p> <p>Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka grahamka 80g (GLU)</p> <p>Chleb 40g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Twarożek 60g (BIA)</p> <p>Salata 10g</p>	Mus owocowy + herbatniki
CUKRZY COWA	<p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU)</p> <p>Bułka grahamka 50g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Szynka drobiowa 30g (SOJ)</p> <p>Serek topiony 25g (BIA)</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Salata 10g</p>	Jabłko 1 szt.	<p>Zupa jarzynowa z mrożonki z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)</p> <p>Gołąbki z mięsem 100g (SEL)</p> <p>Sos pomidorowy 100g (SEL, GLU)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Kompot b/c 250ml</p>	Mandarynki 2szt.	<p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>Bułka grahamka 50g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Twarożek 60g (BIA)</p> <p>Ogórek zielony 30g</p> <p>Salata 10g</p>	Mus owocowy + b/cukru

	AZS	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ)</p>		<p>Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Udko z kurczaka 100g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA)</p>	<p>Mus owocowy + herbatniki</p>
	1500 kcal	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ)</p>		<p>Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i warzywami 300g (SEL) Sos śmietanowy 100g (BIA) Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g</p>	<p>Mus owocowy + herbatniki</p>
	WEGETARIANSKA	<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ)</p>		<p>Zupa jarzynowa z mrożonki z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gotówki warzywny z pieczarkami 100g (SEL) Sos pomidorowy 100g (SEL, GLU)</p>		<p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g ze szczypiorkiem (BIA) Ogórek zielony 30g Sałata 10g</p>	<p>Mus owocowy + herbatniki</p>

				<i>Ziemniaki 200g</i> <i>Kompot 250ml</i>			
--	--	--	--	--	--	--	--

Jadłospis przygotowany przez Catering Meridian's