

Dzień		Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
2025-05-07	P	Herbata 250 ml		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL)		Herbata 250 ml	Brzoskwinia 1 szt.
	O	Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU)		Karczek pieczony 100g		Butka grahamka 80g (GLU)	
	D	Baton pszenny 80g (GLU)		Sos pieczeniowy 100g (SEL)		Chleb 40g (GLU)	
	S	Chleb 40g (GLU)		Ziemniaki 200g		Masło 15g (BIA)	
	T	Masło 15g (BIA)		Surówka z kapusty pekińskiej 150g		Ser topiony 50g (BIA)	
	A	Baleron 50g (SOJ)		Kompot 250ml		Pomidor 30g	
	W	Ogórek kiszony 30g					
	O						
	W						
	A						
dzie	W	Herbata 250 ml	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL)	Śliwki 2szt.	Herbata 250 ml	Brzoskwinia 1 szt.
	Z	Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU)		Karczek pieczony 130g		Butka grahamka 80g (GLU)	
	B	Baton pszenny 80g (GLU)		Sos pieczeniowy 100g (SEL)		Chleb 60g (GLU)	
	O	Chleb 60g (GLU)		Ziemniaki 250g		Masło 15g (BIA)	
	G	Masło 15g (BIA)		Surówka z kapusty pekińskiej 150g		Ser topiony 50g (BIA)	
	A	Baleron 50g (SOJ)		Kompot 250ml		Pomidor 30g	
	C	Ogórek kiszony 30g					
	O						
	N						
	A						
a	L	Herbata 250 ml		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL)		Herbata 250 ml	Brzoskwinia 1 szt.
	E	Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU)		Pierś z kurczaka gotowana 100g		Butka grahamka 80g (GLU)	
	K	Baton pszenny 80g (GLU)		Ziemniaki 200g		Chleb 40g (GLU)	
	K	Chleb 40g (GLU)		Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL)		Masło 10g (BIA)	
	O	Masło 15g (BIA)		Marchewka gotowana 150g		Szynka gotowana 50g (SOJ)	
	S	Szynka drobiowa 50g (SOJ)		Kompot 250ml		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 Zupa mleczna z kaszką manną 250 ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Budyń czekoladowy b/c 200ml (BIA)	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Karczek pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot b/c 250ml	Śliwki 2szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g	Brzoskwinia 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 Baton pszenny 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Brzoskwinia 1 szt.
	1 5	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką		Rosół z makaronem 250ml (GLU, JAJ, SEL) Pierś z kurczaka		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU)	Brzoskwinia 1 szt.

	O O k c al	manną 250 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		gotowana 100g Ziemniaki 200g Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Masło 10g (BIA) Szyńka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Dżem 30g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet z sera żółtego 100g (JAJ, GLU, BIA) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g	Brzoskwinia 1 szt.

2 0 2 5 - 0 9 - 0 8 p o n i e d z i a ł e k	P	Herbata 250 ml		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)		Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	O	Bułka pszenna 65g (GLU)		Łazanki z mięsem i kapustą 300g (GLU, JAJ, SEL)		Bułka grahamka 80g (GLU)	
	D	Chleb 40g (GLU)		Kompot 250ml		Chleb 40g (GLU)	
	S	Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA)				Masło 15g (BIA)	
	T	Masło 15g (BIA)				Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ)	
	A	Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA)				Ogórek zielony 30g	
	W	Pomidor 30g					
	O						
	W						
	A						
		Herbata 250 ml	Kisiel 200ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL)	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	W	Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA)		Łazanki z mięsem i kapustą 350g (GLU, JAJ, SEL)		Bułka grahamka 80g (GLU)	
	Z	Bułka pszenna 65g (GLU)		Kompot 250ml		Chleb 60g (GLU)	
	B	Chleb 60g (GLU)				Masło 15g (BIA)	
	O	Masło 15g (BIA)				Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ)	
	G	Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA)				Ogórek zielony 30g	
	A	Pomidor 30g					
	C						
	O						
	N						
	A	Herbata 250 ml		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)		Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	L	Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA)		Makaron z sosem mięsno – warzywnym 300g (GLU, JAJ, SEL)		Bułka grahamka 80g (GLU)	
	E	Bułka pszenna 65g (GLU)		Kompot 250ml		Chleb 40g (GLU)	
	K	Chleb 40g (GLU)				Masło 10g (BIA)	
	O	Masło 15g (BIA)				Polędwica sopocka 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 Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g	Kisiel b/c 200ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (BIA) Masło 10g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 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 (wymenniki węglowodanowe)	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymenniki węglowodanowe)	631.9 kcal B 39.2 g T 16.6 g Wp 65.4 g F 14.5 g WW 6.6 (wymenniki węglowodanowe)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g – błonnik WW 0 (wymenniki węglowodanowe)	259.5 kcal B 15.5 g T 9.9 g Wp 25.8 g F 3.8 g WW 2.6 (wymenniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ)	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

				gotowanych 150g Kompot 250ml		Salata 10g	
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięсно – warzywnym 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	W E G E T A R I A N S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem pieczarkowym i jarzynami 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek homogenizowany owocowy 150g (BIA)	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
2 0 2 5 - 0 9 - 0	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300 ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 25g (BIA) Szynka wieprzowa 25g (SOJ)		Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Stek wieprzowy z cebulką 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Pomidor 30g	Banan 1szt.

g w t o r e k		Ogórek zielony 30g					
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300 ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 25g (BIA) Szynka wieprzowa 25g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)	Krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (GLU, SEL) Stek wieprzowy z cebulką 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml	Arbuz 200g	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Pomidor 30g	Banan 1szt.
	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. gryczanymi 300 ml (BIA) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Banan 1szt.
	C U K R Z	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250 ml (BIA)	Budyń waniliowy b/cukru 200ml (BIA)	Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Stek wieprzowy z cebulką 100g (GLU, JAJ)	Arbuz 200g	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli	Banan niedojrzały 1szt.

	Y C O W A	Masło 10g (BIA) Ser żółty 25g (BIA) Szyńka wieprzowa 25g (SOJ) Ogórek zielony 30g		Ziemniaki 200g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot b/c 250ml		wędzonej 80g (RYB) Pomidor 30g	
		553.3 kcal B 27.1 g T 25.2 g Wp 53 g F 4.2 g WW 5.4	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymienniki węglowodanowe)	666 kcal B 31.2 g T 22 g Wp 65,8 g F 12.8 g WW 6.7	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	407 kcal B 13.4 g T 24.9 g Wp 31.3 g F 5 g WW 3.2	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Pałeczki gotowane 2szt. Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Banan 1szt.
	1 5 O O k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250 ml (BIA) Masło 10g (BIA) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ)		Krupnik z kaszą jęczmienną 250ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Banan 1szt.

		<i>Salata 10g</i>		<i>(BIA, GLU, SEL)</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Marchewka gotowana 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>			
	<i>W</i> <i>E</i> <i>G</i> <i>E</i> <i>T</i> <i>E</i> <i>R</i> <i>I</i> <i>A</i> <i>Ń</i> <i>S</i> <i>K</i> <i>A</i>	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Zupa mleczna z pł. owsianymi 250 ml (BIA)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Ser żółty 50g (BIA)</i> <i>Ogórek zielony 30g</i>		<i>Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL)</i> <i>Kotlet warzywny z ciecierzycą 100g (JAJ, GLU, SEL)</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Surówka z buraczków i jabłka 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB)</i> <i>Pomidor 30g</i>	<i>Banan 1szt.</i>
<i>2</i> <i>0</i> <i>2</i> <i>5</i> <i>-</i> <i>0</i> <i>9</i> <i>-</i> <i>1</i> <i>0</i> <i>ś</i> <i>r</i>	<i>P</i> <i>O</i> <i>D</i> <i>S</i> <i>T</i> <i>A</i> <i>W</i> <i>A</i>	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 65g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Polędwica Ani 25g (SOJ)</i> <i>Jajko gotowane ½ szt. (JAJ)</i> <i>Pomidor 30g</i>		<i>Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (SEL)</i> <i>Kluski na parze 3szt. (GLU, JAJ)</i> <i>Sos truskawkowy 100g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka grahamka 80g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Szynka gotowana 50g (SOJ)</i> <i>Ogórek kiszony 30g</i>	<i>Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)</i>

o d a							
	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) Polędwica Ani 25g (SOJ) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Pomidor 30g	Jabłko 1 szt.	Zupa grochowa z ziemniakami 400ml (SEL) Kluski na parze 4szt. (GLU, JAJ) Sos truskawkowy 100g Kompot 250ml	Nektarynka 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek kiszony 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) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Ryż z musem jabłkowym i cynamonem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
	C U K R Z Y	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA)	Jabłko 1 szt.	Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (SEL) Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g Kompot b/c 250ml	Nektarynka 1szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ)	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)

	C O W A	Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 25g (SOJ) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Pomidor 30g				Ogórek kiszony 30g	
		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) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL) Ryż z musem jabłkowym 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)

	1500 kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL) Ryż z musem jabłkowym i cynamonem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
	WEGETAŁA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 30g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Kluski na parze 3szt. (GLU, JAJ) Sos truskawkowy 100g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek topiony 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
2025-09-	PODA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Parówki na ciepło 2szt. (SOJ)		Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Pączeczki pieczone 2szt. Ziemniaki 200g Sałata ze śmietaną 150g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z rzodkiewką 60g (BIA) Pomidor 30g	Pomarańcza 1szt.

1 1 c z w a r t e k		Ketchup 20g Ogórek zielony 30g					
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Parówki na ciepło 2szt. (SOJ) Ketchup 20g Ogórek zielony 30g	Kisiel 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Pączeczki pieczone 3szt. Ziemniaki 250g Sałata ze śmietaną 150g (BIA) Kompot 250ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z rzodkiewką 60g rzodkiewką (BIA) Pomidor 30g	Pomarańcza 1szt.
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa makaronowa 350ml (GLU, SEL, JAJ) Pączeczki gotowane 2szt. Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g	Pomarańcza 1szt.
	C U K R Z	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU)	Kisiel b/c 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Pączeczki pieczone 2szt. Ziemniaki 200g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z	Pomarańcza 1szt.

	Y C O W A	Masło 10g (BIA) Parówki na ciepło 2szt. (SOJ) Ketchup 20g Ogórek zielony 30g		Salata ze śmietaną 150g (BIA) Kompot b/c 250ml		rzodkiewką 60g (BIA) Pomidor 30g	
		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) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Pałeczki gotowane 2szt. Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g	Jabłko 1szt.
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa makaronowa 250ml (GLU, SEL, JAJ) Pałeczki gotowane 2szt. Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g	Pomarańcza 1szt.

	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g		Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Leczo warzywne z papryką 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z rzodkiewką 60g (BIA) Pomidor 30g	Pomarańcza 1szt.
2 0 2 5 - 0 9 - 1 2 p i q t e k	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) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Śliwki 2szt.
	W Z B O G A C O	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g	Banan 1 szt.	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 150g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Śliwki 2szt.

2024-10-	N A			Kompot 250ml			
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos jarzynowy 100g (SEL, GLU) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Śliwki 2szt.
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g	Banan niedojrzały 1szt.	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 150g Kompot b/c 250ml	Budyń czekoladowy b/c 200ml (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Śliwki 2szt.
		534,3 kcal B 17.6 g T 28.5 g Wp 49.8 g F 5.8 g WW 5 (wymenniki węglowodanowe)	181,5 kcal B 4.5 g T 1.5 g Wp 35.7 g F 3.8 g WW 3.6 (wymenniki węglowodanowe)	557,9 kcal B 31.6 g T 9.8 g Wp 78.6 g F 12.4 g WW 8 (wymenniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik (wymenniki	287.7 kcal B 10.1 g T 14.4 g Wp 28.1 g F 3.8 g WW 2.8 (wymenniki węglowodanowe)	

					węglowodano we)		
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Śliwki 2szt.
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa grysikowa 250ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos jarzynowy 100g (SEL, GLU) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Śliwki 2szt.
	W E G E T A R I A Ń	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Papryka 30g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Pomidor 30g	Śliwki 2szt.

	S K A						
2 0 2 5 - 0 9 - 1 3 s o b o t a	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) Ogórek zielony 30g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Wędlina 20g (SOJ)	Ciasto babka 60g – 1 kawałek (GLU, JAJ)
	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) Ogórek zielony 30g	Chleb zwykły 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 25g (BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z serem twarogowym 350g (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml	Brzoskwinia 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Wędlina 20g (SOJ)	Ciasto babka 60g – 1 kawałek (GLU, JAJ)
4- 10 -	L E K K O S T	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA)		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g	Ciasto babka 60g – 1 kawałek (GLU, JAJ)

	R A W N A	Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g					
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Chleb zwykły 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 25g (BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot b/c 250ml	Brzoskwinia 1szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Wędlina 20g (SOJ)	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
		539,5 kcal B 18.4 g T 29 g Wp 49.4 g F 5.2 g WW 5.1 (wymienniki węglowodanowe)	102.5 kcal B 9.5 g T 2.3 g Wp 12.3 g F 0 g WW 1.3 (wymienniki węglowodanowe)	836.3 kcal B 41.7 g T 47.2 g Wp 55.4 g F 9.4 g WW 5.6 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodano we)	251,8 kcal B 13.4 g T 10 g Wp 25.4 g F 3.6 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Ryż z musem jabłkowym 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

1500 kcal	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g	Ciasto babka 60g – 1 kawałek (GLU, JAJ)
WEGETA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa 150g (BIA, JAJ, SEL, GOR)	Ciasto babka 60g – 1 kawałek (GLU, JAJ)
2025-09-14n	P O D S T A W A Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Pomidor 30g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Papryka 30g	Jabłko 1 szt.

i e d z i e l a	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Pomidor 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy panierowany 130g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	L E K K O S T R A W N 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) Sałata 10g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100g Sos pietruszkowy 100g (SEL, GLU, BIA) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Pomidor 30g	Budyń waniliowy b/cukru 200ml (BIA)	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot b/c 250ml	Banan niedojrzały 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.

		430 kcal B 19.4 g T 16.6 g Wp 47.4 g F 4.9 g WW 4.8 (wymenniki węglowodanowe)	93 kcal B 1.8 g T 0 g Wp 21.3 g F 0 g WW 2.1 (wymenniki węglowodanowe)	757,2 kcal B 41.3 g T 18 g Wp 99.4 g F 11.9 g WW 8.8 (wymenniki węglowodanowe)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymenniki węglowodanowe)	253 kcal B 13.5 g T 10.1 g Wp 25.8 g F 3.8 g WW 2.6 (wymenniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Schab gotowany 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g		Rosół z makaronem 250ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100g Sos pietruszkowy 100g (SEL, GLU, BIA) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	W E G	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (BIA,		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet jajeczny 100g (GLU, JAJ, BIA)		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA)	Jabłko 1 szt.

	E T A R I A Ń S K A	GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Pomidor 30g		Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml		Ser żółty 50g (BIA) Sałata 10g	
20 25 - 09 - 15 po ni ed zi ał ek	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ, BIA) Pomidor 30g		Kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL) Risotto z mięsem i warzywami 300g (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Kisiel owocowy 200ml
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ, BIA) Pomidor 30g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Kapuśniak z ziemniakami 400ml (SEL) Risotto z mięsem i warzywami 350g (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot 250ml	Arbuz 200g	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Kisiel owocowy 200ml

	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Ryż z sosem mięsno – warzywnym 300g (SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Kisiel owocowy 200ml
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ, BIA) Pomidor 30g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL) Risotto z mięsem i warzywami 300g (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot b/c 250ml	Arbuz 200g	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Kisiel owocowy b/c 200ml
		482.1 kcal B 29.5 g T 16.1 g	209 kcal B 7.2 g T 10 g	629,8 kcal B 36.8 g T 15.7 g	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g	366.4 kcal B 18.7 g T 20.7 g	

		Wp 52.9 g F 4.2 g WW 5.3 (wymienniki węglowodanowe)	Wp 21.8 g F 1.7 g WW 2.2 (wymienniki węglowodanowe)	Wp 79.6 g F 13.4 g WW 6.8 (wymienniki węglowodanowe)	Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	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) (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Palcuszki gotowane 2szt. Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wieśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Kisiel owocowy 200ml
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL) Ryż z sosem mięsno – warzywnym 300g (SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wieśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Kisiel owocowy 200ml
	W E G E T A R I	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Pomidor 30g		Kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL) Risotto z pieczarkami i papryką 300g (GLU) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Kisiel owocowy 200ml

	A Ń S K A						
2 0 2 5 - 0 9 - 1 6 w t o r e k	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zalewajka z ziemniakami 350ml (GLU, SEL) Naleśniki z jabłkiem 2szt. (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 25g (BIA)	Zalewajka z ziemniakami 400ml (GLU, SEL) Naleśniki z jabłkiem 3szt. (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml	Śliwki 2szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)
	L	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł.		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL)		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)

	E K K O S T R A W N A	jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		(GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopočka 50g (SOJ) Sałata 10g	
	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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 25g (BIA)	Zalewajka z ziemniakami 350ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot b/c 250ml	Śliwki 2szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g Masło 10g Paszтет drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Budyń czekoladowy b/c 200ml (BIA)
		543,9 kcal B 28.1 g T 15.1 g Wp 72 g F 4.8 g WW 7.2 (wymenniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymenniki węglowodanowe)	750.7 kcal B 28 g T 28.9 g Wp 83.1 g F 22.2 g WW 7.2 (wymenniki węglowodanowe)	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymenniki węglowodanowe)	358.3 kcal B 8.8 g T 23.8 g Wp 26 g F 3.9 g WW 2.6 (wymenniki węglowodanowe)	
	A	Herbata 250 ml		Zupa ziemniaczana		Herbata 250 ml	Budyń czekoladowy

	Z S	<i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Szynka gotowana 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>350ml (BIA, SEL)</i> <i>Schab gotowany 100g</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Marchewka gotowana 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Polędwica sopocka 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>	<i>200ml (BIA)</i>
	1 5 0 0 k c al	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka gotowana 50g (SOJ)</i> <i>Pomidor 30g</i>		<i>Zupa ziemniaczana 250ml (BIA, SEL)</i> <i>Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA)</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Polędwica sopocka 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>	<i>Budyń czekoladowy 200ml (BIA)</i>
	W E G E T A R I A N S K A	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Ser żółty 50g (BIA)</i> <i>Pomidor 30g</i>		<i>Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL)</i> <i>Naleśniki z jabłkiem 2szt. (BIA, GLU, JAJ)</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Twarożek ze szczypiorkiem 60g (BIA)</i> <i>Salata 10g</i>	<i>Budyń czekoladowy 200ml (BIA)</i>
2		<i>Herbata 250 ml</i>		<i>Zupa szczawiowa z</i>		<i>Herbata 250 ml</i>	<i>Jogurt owocowy 1</i>

0 2 5 - 0 9 - 1 7	P O D S T A W A	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Papryka 30g		ryżem 350ml (GLU, SEL) Eskalopki z kurczaka 100g Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml		Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Pomidor 30g	szt. (BIA)
ś r o d a	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Papryka 30g	Jabłko 1szt.	Zupa szczawiowa z ryżem 400ml (GLU, SEL) Eskalopki z kurczaka 130g Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Pomidor 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	L E K K O S T R A W	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

	N A			Kompot 250ml			
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Papryka 30g	Jabłko 1szt.	Zupa szczawiowa z ryżem 350ml (GLU, SEL) Eskalopki z kurczaka 100g Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml	Banan niedojrzały 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Pomidor 30g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
		540 kcal B 20,9 g T 31,2 g Wp 42,8 g F 4.1 g - błonnik WW 4.3 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	714.1 kcal B 47.7 g T 15.7 g Wp 88.3 g F 12.8 g - błonnik WW 8.8 (wymiennik węglowodanowy)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymienniki 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) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	1 5	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU)		Zupa koperkowa z ryżem 250ml (BIA, GLU,		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

	O O k c al	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		(GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g		Zupa szczawiowa z ryżem 350ml (GLU, SEL) Kotlet warzywny z fasoli 300g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Pomidor 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
2 0 2 5 - 0 9 - 1 8	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) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka z ogórków kiszonych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopočka 50g (SOJ) Pomidor 30g	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)

c z w a r t e k							
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 25g (SOJ)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy 180g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Surówka z ogórków kiszonych 150g Kompot 250ml	Pomarańcza 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)
	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 jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)
	C U K R Z Y	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU)	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 25g (SOJ)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g	Pomarańcza 1szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ)	Jabłko 1szt.

	C O W A	Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g		(GLU) Surówka z ogórków kiszonych 150g Kompot 250ml		Pomidor 30g	
		543,9 kcal B 28.1 g T 15.1 g Wp 72 g F 4.8 g WW 7.2 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	750.7 kcal B 28 g T 28.9 g Wp 83.1 g F 22.2 g WW 7.2 (wymienniki węglowodanowe)	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymienniki węglowodano we)	358.3 kcal B 8.8 g T 23.8 g Wp 26 g F 3.9 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1szt.
	1 5 O O k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)

	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Ogórek zielony 30g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z pieczarkami i zielonym groszkiem 300g (GLU) Sos śmietanowy 100g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)
2 0 2 5 - 0 9 - 1 9 p i q t e k	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem i ogórkiem zielonym 80g (BIA) Pomidor 30g		Krem z pieczarek z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Jajko sadzone 1 szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Brzoskwinia 1szt.
	W Z B O G A C	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA)	Banan 1 szt.	Krem z pieczarek z grzankami 400ml (BIA, GLU, SEL) Jajko sadzone 2 szt. (JAJ) Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa 150g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ)	Brzoskwinia 1szt.

O N A	Pasta twarogowa z koperkiem i ogórkiem zielonym 80g (BIA) Pomidor 30g		Kompot 250ml		Ogórek zielony 30g	
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Brzoskwinia 1szt.
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem i ogórkiem zielonym 80g (BIA) Pomidor 30g	Banan niedojrzały 1 szt.	Krem z pieczarek z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Jajko sadzone 1szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Brzoskwinia 1szt.
	450 kcal	75 kcal	697.1 kcal	102.5 kcal	482.3 kcal	

		<i>B 24.6 g</i> <i>T 14.6 g</i> <i>Wp 53.9 g</i> <i>F 4.4 g</i> <i>WW 5.5(wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>B 0.6 g</i> <i>T 0.6 g</i> <i>Wp 15.2 g</i> <i>F 3 g - błonnik</i> <i>WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>B 40.3 g</i> <i>T 14.6 g</i> <i>Wp 88.3 g</i> <i>F 19.3 g</i> <i>WW 8.9(wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>B 9.5 g</i> <i>T 2.3 g</i> <i>Wp 12.3 g</i> <i>F 0 g</i> <i>WW 1.3(wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>B 19.5 g</i> <i>T 30.3 g</i> <i>Wp 31.9 g</i> <i>F 4.6 g</i> <i>WW 3.3(wymienniki węglowodanowe)</i>	
	A Z S	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>Zupa ryżowa 350ml (SEL)</i> <i>Pierś z kurczaka gotowana 100g</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Buraczki gotowane 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>	Brzoskwinia 1szt.
	1 5 0 0 k c al	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>Zupa grysikowa 250ml (GLU, SEL)</i> <i>Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ)</i> <i>Sos koperkowy 100g (SEL)</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Buraczki gotowane 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>	Brzoskwinia 1szt.
	W E G	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Zupa mleczna z pł.</i>		<i>Krem z pieczarek z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL)</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i>	Brzoskwinia 1szt.

	E T A R I A Ń S K A	owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem i ogórkiem zielonym 80g (BIA) Pomidor 30g		Jajko sadzone 1 szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Kalafior z bułką tartą 150g (GLU) Kompot 250ml		Masło 10g (BIA) Serek topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	
2 0 2 5 - 0 9 - 2 0 s o b o t a	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g		Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z kurczakiem, brokułem i sosem śmietanowo- serowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)
	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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g	Pomarańcza 1 szt.	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z kurczakiem, brokułem i sosem śmietanowo- serowym 350g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)

2 0 2 4	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 ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Makaron z kurczakiem i delikatnym sosem śmietanowym 300g (GLU, JAJ, BIA) 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 pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g	Pomarańcza 1szt.	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z kurczakiem, brokułem i sosem śmietanowo- serowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot b/c 250m	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Ogórek zielony 30g	Wafle ryżowe 3 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 węglowodano we)	313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymenniki węglowodanowe)	

A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Palczki gotowane 2 szt. Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Wafle ryżowe 3 szt.
1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 250ml (BIA, SEL) Makaron z kurczakiem i delikatnym sosem śmietanowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	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 pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g		Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Naleśniki z dżemem 2szt. (BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Ogórek zielony 30g	Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med