

| Dzień | | Śniadanie | Drugie śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | II kolacja |
|----------------------|--|--|------------------|--|--------------|--|-----------------------------|
| 2024-09-08 niedziela | P O D S T A W O W A | Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300 ml (BIA) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g | | Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Kapusta zasmażana 150g Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Papryka 30g | Jogurt owocowy 1 szt. (BIA) |
| | W Z B O G A C O N A | Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300 ml (BIA) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g | Gruszka 1 szt. | Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy 130g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Kapusta zasmażana 150g Kompot 250ml | Banan 1 szt. | Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Papryka 30g | Jogurt owocowy 1 szt. (BIA) |
| | L E K K O S T R | Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300 ml (BIA) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) | | Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Sos jarzynowy 100g (SEL) | | Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Połędwica z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g | Jogurt owocowy 1 szt. (BIA) |

| | | | | | | |
|--|---|---|--|---|--|----------------------------------|
| A W N A | Szynka konserwowa 50g (SOJ) Sałata 10g | | Marchew gotowana 150g Kompot 250ml | | | |
| C U K R Z Y C O W A | Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Pomidor 30g Sałata 10g | Gruszka 1 szt. | Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Kapusta zasmażana 150g Kompot b/c 250ml | Banan niedojrzały 1 szt. | Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Papryka 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 Baton pszenny 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Sałata 10g | | Zupa ryżowa 350ml (SEL) Filet drobiowy gotowany 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Marchew gotowana 150g Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica z indyka (SOJ) Sałata 10g | Jogurt naturalny 1 szt. (BIA) |
| | 1 5 0 0 k c a l | Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 ml (BIA) Masło 10g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Pomidor 30g | | Rosół z makaronem 250ml (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Marchew gotowana 150g Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica z indyka (SOJ) Papryka 30g | Jogurt naturalny 1 szt. (BIA) |
| | W E G E T A R I A Ń S K A | Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 ml (BIA) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Pomidor 30g | | Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet z sera żółtego 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Kapusta zasmażana 150g Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Papryka 30g | Jogurt owocowy 1 szt. (BIA) |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|--|--------------------------------|---|---------------------|--|------------------------------------|
| 2024-09-09 poniedziałek | P O D S T A W O W A | Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300 ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Ogórek zielony 30g | | Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL, BIA) Makaron spaghetti z mięsem mielonym 300g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopočka 50g (SOJ) Pomidor 30g | Koktajl truskawkowy 250ml (BIA) |
| | W Z B O G A C O N A | Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Ogórek zielony 30g | Budyń waniliowy 200ml (BIA) | Zupa jarzynowa 400ml (GLU, SEL, BIA) Makaron spaghetti z mięsem mielonym 350g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot 250ml | Nektarynka 1szt. | Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopočka 50g (SOJ) Pomidor 30g | Koktajl truskawkowy 250ml (BIA) |
| | L E K K O S T R | Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300 ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) | | Zupa jarzynowa 350ml (GLU, BIA, SEL) Makaron z potrawką drobiową 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopočka 50g (SOJ) Sałata 10g | Jabłko 1 szt. |

| | | | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|---|---------------|
| | A W N A | Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Sałata 10g | | | | | |
| | C U K R Z Y C O W A | Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Ogórek zielony 30g | Budyń waniliowy b/c 200ml (BIA) | Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL, BIA) Makaron spaghetti z mięsem mielonym 300g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot b/c 250ml | Nektarynka 1szt. | Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (BIA) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g | Jabłko 1 szt. |
| | | 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) | |

| | | | | | | | |
|--|---|--|--|---|--|--|---------------------------------|
| | A Z S | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Sałata 10g | | Zupa jarzynowa 350ml (GLU, BIA, SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g | Jabłko 1 szt. |
| | 1 5 0 0 kc al | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Ogórek zielony 30g | | Zupa jarzynowa 250ml (GLU, BIA, SEL) Makaron z potrawką drobiową 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g | Jabłko 1 szt. |
| | W E G E T A RI A Ń S K A | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Ogórek zielony 30g | | Zupa jarzynowa 350ml (GLU, BIA, SEL) Makaron z sosem pieczarkowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Pomidor 30g | Koktajl truskawkowy 250ml (BIA) |

| | | | | | | | |
|-------------------|--|---|--------------|---|------------|--|-----------------------------------|
| 2024-09-10 wtorek | P O D S T A W A | Herbata 250 ml Zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, JAJ, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 25g (BIA) Polędwica sopocka 25g (SOJ) Pomidor 30g | | Zupa serowa z grzankami 350ml (GLU, SEL, BIA) Kurczak pieczony 100g Ziemniaki 200g Sałata zielona ze śmietaną 150g (BIA) Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g | Serek homogenizowany 1 szt. (BIA) |
| | W Z B O G A C O N A | Herbata 250 ml Zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, JAJ, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Polędwica sopocka 25g (SOJ) Pomidor 30g | Banan 1 szt. | Zupa serowa z grzankami 400ml (GLU, SEL, BIA) Kurczak pieczony 130g Ziemniaki 250g Sałata zielona ze śmietaną 150g (BIA) 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) Ogórek zielony 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 makaronem 300 ml (BIA, JAJ, GLU) Masło 15g (BIA) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g | | Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Kurczak gotowany 100g Sos koperkowy 100g (SEL, GLU, BIA) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g | Serek homogenizowany 1 szt. (BIA) |
| | C U K R Z Y C O W A | Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 250 ml (BIA, JAJ, GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Połędwica sopocka 25g (SOJ) Pomidor 30g | Banan niedojrzały 1 szt. | Zupa serowa z grzankami 350ml (GLU, SEL, BIA) Kurczak pieczony 100g Ziemniaki 200g Sałata zielona ze śmietaną 150g (BIA) Kompot b/c 250ml | Arbuz 200g | Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g | Serek homogenizowany 1 szt. (BIA) naturalny |

| | | | | | | | |
|--|--------------------------|---|---|--|---|--|--|
| | | <p>553.3 kcal B 27.1 g T 25.2 g Wp 53 g F 4.2 g WW 5.4</p> | <p>116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymenniki węglowodanowe)</p> | <p>666 kcal B 31.2 g T 22 g Wp 65,8 g F 12.8 g WW 6.7</p> | <p>75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymenniki węglowodanowe)</p> | <p>407 kcal B 13.4 g T 24.9 g Wp 31.3 g F 5 g WW 3.2</p> | |
| | A Z S | <p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g</p> | | <p>Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Pulpet drobiowy 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</p> | | <p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g</p> | <p>Serek homogenizowany 1 szt. (BIA) naturalny</p> |
| | 1 5 0 0 kcal | <p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 250 ml (BIA, JAJ, GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g</p> | | <p>Krupnik z kaszą jęczmienną 250ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</p> | | <p>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g</p> | <p>Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)</p> |

| | | | | | | | |
|------------------|---|--|----------------------|--|--------------|--|-----------------------------------|
| 2024-09-11 środa | W E G E T E R I A Ń S K A | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 250 ml (BIA, JAJ, GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g | | Zupa serowa z grzankami 350ml (GLU, SEL, BIA) Kotlety z jajka 100g (JAJ) Ziemniaki 200g Sałata zielona ze śmietaną 150g (BIA) Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g | Serek homogenizowany 1 szt. (BIA) |
| | P O D S T A W A | Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Pasztet pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g | | Barszcz ukraiński z fasolą 350ml (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) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g | Brzoskwinia 1 szt. |
| | W Z B O G A C O | Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Pasztet pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g | Kisiel owocowy 200ml | Barszcz ukraiński z fasolą 400ml (GLU, SEL) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 3 szt. (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml | Jabłko 1szt. | Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g | Brzoskwinia 1 szt. |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|---|
| N A | | | | | | |
| | 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 kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g | | Zupa jarzynowa 350ml (BIA, SEL, GLU) Ryż z musem jabłkowym i cynamonem 300g Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g |
| C U K R Z Y C O W A | | Kisiel owocowy b/c 200ml | Barszcz ukraiński z fasolą 350ml (GLU, SEL) Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g Kompot b/c 250ml | Jabłko 1szt. | Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g | Brzoskwinia 1 szt. |
| | | 450 kcal B 24.6 g T 14.6 g Wp 53.9 g | 75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g | 697.1 kcal B 40.3 g T 14.6 g Wp 88.3 g | 102.5 kcal B 9.5 g T 2.3 g Wp 12.3 g | 482.3 kcal B 19.5 g T 30.3 g Wp 31.9 g |

| | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|--|--------------------|
| | | F 4.4 g WW 5.5(wymienniki węglowodanowe) | F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe) | F 19.3 g WW 8.9(wymienniki węglowodanowe) | F 0 g WW 1.3(wymienniki węglowodanowe) | F 4.6 g WW 3.3(wymienniki węglowodanowe) | |
| | A Z S | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g | | Zupa jarzynowa 350ml (BIA, SEL, GLU) Ryż z musem jabłkowym 300g Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g | Brzoskwinia 1 szt. |
| | 1 5 0 0 k c a l | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g | | Zupa jarzynowa 250ml (BIA, SEL, GLU) Ryż z musem jabłkowym i cynamonem 300g Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Pomidor 30g | Brzoskwinia 1 szt. |
| | W E G E T A R I A N | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek topiony 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g | | Barszcz ukraiński z fasolą 350ml (GLU, SEL) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 2 szt. (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g | Brzoskwinia 1 szt. |

| | | | | | | | |
|---------------------|--|---|---------------|--|--------------|---|-----------------------------------|
| | S K A | | | | | | |
| 2024-09-12 czwartek | P O D S T A W A | Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Papryka 30g Sałata zielona | | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy smażony 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g | Babka piaskowa 100g (GLU, JAJ) |
| | W Z B O G A C O N A | Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Papryka 30g Sałata zielona | Śliwki 2 szt. | Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy smażony 180g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml | Banan 1 szt. | Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g | Babka piaskowa 100g (GLU, JAJ) |
| | L E K K | Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, | | Zupa ryżowa 350ml (SEL) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) | | Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) | Babka piaskowa 100g (GLU, JAJ) |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|-------------------------------|
| O S T R A W N A | GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g | | Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml | | Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g | |
| C U K R Z Y C O W A | Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Papryka 30g Sałata zielona | Śliwki 2 szt. | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy smażony 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 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) Ogórek zielony 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 węglowodanowe) | 313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe) | |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--------------------------------|
| A Z S | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g | | Zupa ryżowa 350ml (SEL) Udka gotowane 150g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g | Jogurt naturalny 1 szt. (BIA) |
| 1 5 0 0 k c a l | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Papryka 30g | | Zupa ryżowa 250ml (GLU, SEL, BIA) Udka gotowane 150g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g | Babka piaskowa 100g (GLU, JAJ) |
| W E G E T A R I A Ń S K A | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Papryka 30g Sałata 10g | | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Kotlet z sera żółtego z pieczarkami 100g (JAJ, GLU, BIA) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z sera żółtego i jajka z ogórkiem kiszonym 80g (BIA, JAJ) Ogórek zielny 30g Sałata 10g | Babka piaskowa 100g (GLU, JAJ) |

| | | | | | | | |
|-------------------|--|--|----------------------------------|--|-----------------------------------|--|----------------|
| 2024-09-13 piątek | P O D S T A W A | Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g | | Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g | Gruszka 1 szt. |
| | W Z B O G A C O N A | Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g | Budyń czekoladowy 200ml (BIA) | Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g Kompot 250ml | Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ) | Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g | Gruszka 1 szt. |
| | L E K K O S T R A W | Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g | | Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos jarzynowy 150g (SEL) Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g | Gruszka 1 szt. |

| | | | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|---|----------------|
| | N A | | | | | | |
| | C U K R Z Y C O W A | Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g | Budyń czekoladowy b/c 200ml (BIA) | Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g Kompot b/c 250ml | Wafle ryżowe 30g. | Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g | Gruszka 1 szt. |
| | | 534,3 kcal B 17.6 g T 28.5 g Wp 49.8 g F 5.8 g WW 5 (wymienniki węglowodanowe) | 181,5 kcal B 4.5 g T 1.5 g Wp 35.7 g F 3.8 g WW 3.6 (wymienniki węglowodanowe) | 557,9 kcal B 31.6 g T 9.8 g Wp 78.6 g F 12.4 g WW 8 (wymienniki węglowodanowe) | 75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodano we) | 287.7 kcal B 10.1 g T 14.4 g Wp 28.1 g F 3.8 g WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe) | |

| | | | | | | | |
|--|---|---|--|---|--|--|----------------|
| | A Z S | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g | | Zupa ziemniaczana 350ml (SEL, BIA) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g | Gruszka 1 szt. |
| | 1 5 0 0 kcal | Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g | | Zupa grysikowa 250ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos jarzynowy 150g (SEL) Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny z koperkiem 60g (BIA) Pomidor 30g | Gruszka 1 szt. |
| | W E G E T A R I A Ń S K A | Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g | | Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny z koperkiem 60g (BIA) Pomidor 30g | Gruszka 1 szt. |

| | | | | | | | |
|-------------------|--|---|--|--|---------------|--|--|
| 2024-09-14 sobota | P O D S T A W A | Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Pomidor 30g | | Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml (SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa z groszkiem 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Wędlina 20g (SOJ) | Soczek owocowy 1szt. Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA) |
| | W Z B O G A C O N A | Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Pomidor 30g | Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA) | Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml (SEL) Makaron z serem twarogowym 350g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml | Jabłko 1 szt. | Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa z groszkiem 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Wędlina 20g (SOJ) | Soczek owocowy 1szt. Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA) |
| | L E K K O S T R A W | Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) | | Zupa jarzynowa 350ml (GLU, BIA, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g | Soczek owocowy 1szt. Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA) |

| | | | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|---|-----------------------------|
| | N A | 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) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Pomidor 30g | Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA) | Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot b/c 250ml | Jabłko 1 szt. | Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa z groszkiem 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Wędlina 20g (SOJ) | Sok pomidorowy 1szt. |
| | | 539,5 kcal B 18.4 g T 29 g Wp 49.4 g F 5.2 g WW 5.1 (wymienniki węglowodanowe) | 102.5 kcal B 9.5 g T 2.3 g Wp 12.3 g F 0 g WW 1.3(wymienniki węglowodanowe) | 836.3 kcal B 41.7 g T 47.2 g Wp 55.4 g F 9.4 g WW 5.6 (wymienniki węglowodanowe) | 75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe) | 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) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Sałata 10g | | Zupa jarzynowa 350ml (GLU, BIA, SEL) Ryż z jabłkiem 300g Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Sałata 10g | Jogurt naturalny 150g (BIA) |

| | | | | | | | |
|----------------------|---|--|--|---|--|--|--|
| | 1 5 0 0 k c a l | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Pomidor 30g | | Zupa jarzynowa 350ml (GLU, BIA, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g | Soczek owocowy 1szt. Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA) |
| | W E G E T A R I A N S K A | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ) Pomidor 30g | | Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL, BIA) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa z groszkiem 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Ser żółty 20g (BIA) | Soczek owocowy 1szt. Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA) |
| 2024-09-15 niedziela | P O D S T A W A | Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Parówki na ciepło 2szt. (SOJ) Ketchup 20g Pomidor 30g | | Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Pierś z kurczaka panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Mizeria 150g (BIA) Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g | Budyń waniliowy 200ml (BIA) |

| | | | | | | |
|--|--|--------------------|--|--------------|--|------------------------------------|
| W Z B O G A C O N A | Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Parówki na ciepło 2szt. (SOJ) Ketchup 20g Pomidor 30g | Brzoskwinia 1 szt. | Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL) Pierś z kurczaka panierowana 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Mizeria 150g (BIA) Kompot 250ml | Banan 1 szt. | Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g | Budyń waniliowy 200ml (BIA) |
| L E K K O S T R A W N A | Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g | | Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Schab gotowany 100g Sos jasny 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g | Budyń waniliowy 200ml (BIA) |
| C U K R Z Y C O | Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (GLU, BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Parówki na ciepło 2szt. (SOJ) | Brzoskwinia 1 szt. | Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Pierś z kurczaka panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Mizeria 150g (BIA) Kompot b/c 250ml | Banan 1 szt. | Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g | Budyń waniliowy b/c 200ml (BIA) |

| | | | | | | | |
|--|--------------------------|--|--|---|---|---|-----------------------------|
| | W A | Ketchup 20g Pomidor 30g | | | | | |
| | | 430 kcal B 19.4 g T 16.6 g Wp 47.4 g F 4.9 g WW 4.8 (wymienniki węglowodanowe) | 93 kcal B 1.8 g T 0 g Wp 21.3 g F 0 g WW 2.1 (wymienniki węglowodanowe) | 757,2 kcal B 41.3 g T 18 g Wp 99.4 g F 11.9 g WW 8.8 (wymienniki węglowodanowe) | 91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymienniki węglowodanowe) | 253 kcal B 13.5 g T 10.1 g Wp 25.8 g F 3.8 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe) | |
| | A Z S | Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g | | Zupa ryżowa 250ml (SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g | Banan 1 szt. |
| | 1 5 0 0 kcal | Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) | | Rosół z makaronem 250ml (GLU, JAJ, SEL) Schab gotowany 100g Sos jasny 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g | Budyń waniliowy 200ml (BIA) |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|--|--|---|--|---|--------------------------------|
| | | Pomidor 30g | | | | | |
| | W E G E T A R I A N S K A | Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Pomidor 30g | | Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet warzywny z ciecierzycy 100g (JAJ, GLU) Ziemniaki 200g Mizeria 150g (BIA) Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g | Budyń waniliowy 200ml (BIA) |
| 2024-09-16 poniedziałek | 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) Jajko 25g (JAJ) Połędwica wiśniowa 25g (SOJ) Pomidor 30g | | Zupa koperkowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Gołąbki z mięsem, ryżem i kapustą 150g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g | Śliwki 2 szt. |

| | | | | | | |
|--|--|-------------------------------|---|---------------|---|---------------|
| W Z B O G A C O N A | Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajko 25g (JAJ) Połudwica wiśniowa 25g (SOJ) Pomidor 30g | Serek wiejski 1szt (BIA) | Zupa koperkowa 400ml (BIA, GLU, SEL) Gołąbki z mięsem, ryżem i kapustą 180g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot 250ml | Jabłko 1 szt. | Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g | Śliwki 2 szt. |
| 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) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g | | Zupa koperkowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Risotto mięsno- warzywne 300g Sos śmietanowy 100g (BIA) Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g | Śliwki 2 szt. |
| C U K R Z Y C O | Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajko 25g (JAJ) Połudwica wiśniowa 25g (SOJ) | Serek wiejski 1 szt. (BIA) | Zupa koperkowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Gołąbki z mięsem, ryżem i kapustą 150g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) | Jabłko 1 szt. | Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Paszтет pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g | Śliwki 2 szt. |

| | | | | | | | |
|--|-------------|---|--|--|--|---|---------------|
| | W A | Pomidor 30g | | Kompot b/c 250ml | | | |
| | | 482.1 kcal B 29.5 g T 16.1 g Wp 52.9 g F 4.2 g WW 5.3 (wymienniki węglowodanowe) | 209 kcal B 7.2 g T 10 g Wp 21.8 g F 1.7 g WW 2.2 (wymienniki węglowodanowe) | 629,8 kcal B 36.8 g T 15.7 g Wp 79.6 g F 13.4 g WW 6.8 (wymienniki węglowodanowe) | 75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe) | 366.4 kcal B 18.7 g T 20.7 g Wp 25.1 g F 3.5 g WW 2.5 (wymienniki węglowodanowe) | |
| | A Z S | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g | | Zupa koperkowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pulpety mielone 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g | Śliwki 2 szt. |

| | | | | | | | |
|-------------------|-------------|---|--------------|---|--|---|-------------------------|
| | 1500 kcal | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Pomidor 30g | | Zupa koperkowa 250ml (BIA, GLU, SEL) Risotto mięsno-warzywne 300g Sos śmietanowy 100g (BIA) Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g | Śliwki 2 szt. |
| | WEGETAARIAN | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Jajko 1 szt. (JAJ) Pomidor 30g | Kompot 250ml | Zupa koperkowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Jajko sadzone 1 szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Mizeria 150g (BIA) Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek homogenizowany owocowy 1szt. (BIA) | Śliwki 2 szt. |
| 2024-09-17 wtorek | POSDATAWA | Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g | | Zupa kapuśniak z białej kapusty 350ml (SEL, SOJ) Kluski na parze 250g (GLU, JAJ) Sos truskawkowy 100g Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g | Kisiel z jabłkiem 200ml |

| | | | | | | |
|--|---|----------------------------|---|----------------------|---|--------------------------------|
| 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) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g | Banan 1szt. | Zupa kapuśniak z białej kapusty 400ml (SEL, SOJ) Kluski na parze 300g (GLU, JAJ) Sos truskawkowy 150g Kompot 250ml | Nektarynka 1 szt. | Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g | Kisiel z jabłkiem 200ml |
| L E K K O S T R A W N A | Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g | | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g | Kisiel z jabłkiem 200ml |
| C U K R Z Y C O | Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g | Banan niedojrzały 1szt. | Zupa kapuśniak z białej kapusty 350ml (SEL, SOJ) Makaron pełnoziarnisty z serem twarogowym 300g (BIA, GLU, JAJ) Kompot b/c 250ml | Nektarynka 1 szt. | Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g Masło 10g Baleron 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g | Kisiel z jabłkiem b/c 200ml |

| | | | | | | | |
|--|--------------------------|---|--|---|---|---|-------------------------|
| | W A | | | | | | |
| | | 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 węglowodanowe) | 358.3 kcal B 8.8 g T 23.8 g Wp 26 g F 3.9 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe) | |
| | A Z S | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g | | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Ryż z jabłkiem 300g Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g | Jabłko 1 szt. |
| | 1 5 0 0 kcal | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 30g | | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL, GLU) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g | Kisiel z jabłkiem 200ml |

| | | | | | | | |
|------------------|---|--|--|--|--|--|--------------------------------|
| | | | | | | | |
| | W E G E T A R I A N S K A | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g | | Zupa kapuśniak z białej kapusty b/kiełbasy 350ml (SEL) Kluski na parze 300g (GLU, JAJ) Sos truskawkowy 150g Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Ogórek zielony 30g | Kisiel z jabłkiem 200ml |
| 2024-09-18 środa | 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) Polędwica sopocka 25g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Papryka 30g | | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Gulasz węgierski z papryką 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g | Jogurt owocowy 1 szt. (BIA) |

| | | | | | | |
|--|--|--------------------|--|----------------|--|----------------------------------|
| 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) Połędwica sopocka 25g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Papryka 30g | Brzoskwinia 1 szt. | Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, BIA) Gulasz węgierski z papryką 180g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml | Gruszka 1 szt. | Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g | Jogurt owocowy 1 szt. (BIA) |
| L E K K O S T R A W N A | Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g | | Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL, BIA) Sos mięsno- warzywny 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g | Jogurt owocowy 1 szt. (BIA) |
| C U K R Z Y C O | Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Połędwica sopocka 25g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) | Brzoskwinia 1 szt. | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Gulasz węgierski z papryką 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 150g | Gruszka 1 szt. | Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g | Jogurt naturalny 1 szt. (BIA) |

| | | | | | | | |
|--|------------------------------|---|--|---|---|--|-------------------------------|
| | W A | Papryka 30g | | Kompot b/c 250ml | | | |
| | | 540 kcal B 20,9 g T 31,2 g Wp 42,8 g F 4.1 g - btonnik WW 4.3 (wymienniki węglowodanowe) | 75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - btonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe) | 714.1 kcal B 47.7 g T 15.7 g Wp 88.3 g F 12.8 g - btonnik WW 8.8 (wymiennik węglowodanowy) | 91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - btonnik WW 0 (wymienniki węglowodanowe) | 313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - btonnik WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe) | |
| | A Z S | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g | | Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL, BIA) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g | Jogurt naturalny 1 szt. (BIA) |
| | 1 5 0 0 kc al | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Papryka 30g | | Zupa jarzynowa 250ml (GLU, SEL, BIA) Sos mięsno- warzywny 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g | Jogurt naturalny 1 szt. (BIA) |
| | W E G E | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, | | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) | | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) | Jogurt owocowy 1 szt. (BIA) |

| | | | | | | | |
|---------------------|--|--|--|--|---------------------|--|---|
| 2024-09-19 czwartek | T A R I A Ń S K A | <p>GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g</p> | | <p>Kaszotto z sosem warzywnym 300g (GLU) Kompot 250ml</p> | | <p>Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Pomidor 30g</p> | |
| | P O D S T A W A | <p>Herbata 250 ml Zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Ogórek zielony 30g</p> | | <p>Krupnik z kaszą jęczmienna 350ml (GLU, SEL) Stek mielony z cebulką 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml</p> | | <p>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g</p> | <p>Mus owocowy 1szt. + herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)</p> |
| | W Z B O G A C O N A | <p>Herbata 250 ml Zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Ogórek zielony 30g</p> | <p>Budyń waniliowy 200ml (BIA)</p> | <p>Krupnik z kaszą jęczmienna 400ml (GLU, SEL) Stek mielony z cebulką 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 220g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml</p> | <p>Banan 1 szt.</p> | <p>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g</p> | <p>Mus owocowy 1szt. + herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)</p> |

| | | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|--|
| | | | | | | |
| L E K K O S T R A W N A | Herbata 250 ml Zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g | | Krupnik z kaszą jęczmienna 350ml (SEL, GLU) Pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ) Sos biały 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g | Mus owocowy 1szt. + herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA) |
| C U K R Z Y C O W A | Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Ogórek zielony 30g | Budyń waniliowy b/c 200ml | Krupnik z kaszą jęczmienna 350ml (GLU, SEL) Stek mielony z cebulką 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot b/c 250ml | Banan niedojrzały 1 szt. | Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g | Mus owocowy b/c 1szt. + wafle ryżowe 30g |
| | 543,9 kcal B 28.1 g T 15.1 g Wp 72 g F 4.8 g WW 7.2 (wymenniki węglowodanowe) | 75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymenniki węglowodanowe) | 750.7 kcal B 28 g T 28.9 g Wp 83.1 g F 22.2 g WW 7.2 (wymenniki węglowodanowe) | 116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymenniki | 358.3 kcal B 8.8 g T 23.8 g Wp 26 g F 3.9 g WW 2.6 (wymenniki węglowodanowe) | |

| | | | | | | |
|----------------------------------|---|--|--|--------------------|--|--|
| | | | | węglowodano we) | | |
| A Z S | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g | | Zupa ryżowa 350ml (SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g | Mus owocowy 1szt. + wafle ryżowe 30g |
| 1 5 0 0 kc al | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Ogórek zielony 30g | | Krupnik z kaszą jęczmienna 350ml (SEL) Pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ) Sos biały 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g | Mus owocowy 1szt. + herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA) |
| W E G E T A RI | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Jajko 1 szt. (JAJ) | | Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Kotlet z pieczarek 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g | | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g | Mus owocowy 1szt. + herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA) |

| | | | | | | | |
|-------------------|--|--|--|--|-------------------------|--|---------------|
| | A Ń S K A | Ogórek zielony 30g | | Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml | | | |
| 2024-09-20 pigtek | P O D S T A W A | Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g | | Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Jajko sadzone 1szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Kalafior z bułką tartą 150g (GLU) Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek kiszony 30g | Jabłko 1 szt. |
| | 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) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g | Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) | Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Jajko sadzone 2szt. (JAJ) Ziemniaki 250g Kalafior z bułką tartą 150g (GLU) Kompot 250ml | Kisiel owocowy 200ml | Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek kiszony 30g | Jabłko 1 szt. |

| | | | | | | |
|--|--|---|---|--|---|---------------------------|
| L E K K O S T R A W N A | Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Sałata 10g | | Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g 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 z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g | Jabłko pieczone 1 szt. |
| 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) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g | Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) | Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Jajko sadzone 1szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Kalafior z bułką tartą 150g (GLU) Kompot b/c 250ml | Kisiel owocowy b/c 200ml | Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek kiszony 30g | Jabłko 1 szt. |
| | 450 kcal B 24.6 g T 14.6 g Wp 53.9 g F 4.4 g WW 5.5(wymienniki węglowodanowe) | 75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe) | 697.1 kcal B 40.3 g T 14.6 g Wp 88.3 g F 19.3 g WW 8.9(wymienniki węglowodanowe) | 102.5 kcal B 9.5 g T 2.3 g Wp 12.3 g F 0 g WW 1.3(wymienniki węglowodano we) | 482.3 kcal B 19.5 g T 30.3 g Wp 31.9 g F 4.6 g WW 3.3(wymienniki węglowodanowe) | |

| | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|------------------------|
| | A Z S | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Sałata 10g | | Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g | Jabłko pieczone 1 szt. |
| | 1 5 0 0 k c a l | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Pomidor 30g | | Zupa ziemniaczana 250ml (BIA, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g | Jabłko 1 szt. |
| | W E G E T A R I A N S | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Pomidor 30g | | Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Jajko sadzone 1szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Kalafior z bułką tartą 150g (GLU) Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek kiszony 30g | Jabłko 1 szt. |

| | | | | | | | |
|--------------------------------------|---|---|---|---|---|---|------------------------------------|
| 2024-09-21 sobota | K 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) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g | | Zupa Solferino 350ml (SEL) Łazanki z kapustą kiszoną i mięsem 300g (GLU, JAJ) Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka ryżowa z wędliną, ogórkiem, papryką i koperkiem 150g (JAJ, GOR) | Ciasto drożdżowe 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) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g | Banan 1 szt. | Zupa Solferino 400ml (SEL) Łazanki z kapustą kiszoną i mięsem 350g (GLU, JAJ) Kompot 250ml | Jogurt owocowy 1 szt. (BIA) | Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka ryżowa z wędliną, ogórkiem, papryką i koperkiem 150g (JAJ, GOR) | Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ) |
| L E K K O S T R | Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g | | Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron 200g (GLU, JAJ) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Marchew gotowana 150g Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Połędwica Ani 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g | Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ) | |

| | | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|--------------------|
| A W N A | | | | | | |
| C U K R Z Y C O W A | <p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU)</p> <p>Bułka grahamka 50g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Twarożek 60g (BIA)</p> <p>Pomidor 30g</p> | <p>Banan niedojrzały 1 szt.</p> | <p>Zupa Solferino 350ml (SEL)</p> <p>Łazanki z kapustą kiszoną i mięsem 300g (GLU, JAJ)</p> <p>Kompot b/c 250ml</p> | <p>Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)</p> | <p>Herbata b/c 250 ml</p> <p>Bułka grahamka 50g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Salatka ryżowa z wędliną, ogórkiem, papryką i koperkiem 150g (JAJ, GOR)</p> | <p>Jabłko 1szt</p> |
| | <p>540 kcal</p> <p>B 20,9 g</p> <p>T 31,2 g</p> <p>Wp 42,8 g</p> <p>F 4.1 g - błonnik</p> <p>WW 4.3 (wymienniki węglowodanowe)</p> | <p>75 kcal</p> <p>B 0.6 g</p> <p>T 0.6 g</p> <p>Wp 15.2 g</p> <p>F 3 g - błonnik</p> <p>WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)</p> | <p>714.1 kcal</p> <p>B 47.7 g</p> <p>T 15.7 g</p> <p>Wp 88.3 g</p> <p>F 12.8 g - błonnik</p> <p>WW 8.8 (wymiennik węglowodanowy)</p> | <p>91 kcal</p> <p>B 6.7 g</p> <p>T 2.8 g</p> <p>Wp 0 g</p> <p>F 0 g - błonnik</p> <p>WW 0 (wymienniki węglowodano we)</p> | <p>313 kcal</p> <p>B 19.7 g</p> <p>T 13 g</p> <p>Wp 28 g</p> <p>F 3.5 g - błonnik</p> <p>WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)</p> | |

| | | | | | | | |
|--|---|--|--|---|--|---|------------------------------------|
| | A Z S | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Sałata 10g | | Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL, BIA) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g | Jabłko 1szi |
| | 1 5 0 0 k c a l | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g | | Zupa jarzynowa 250ml (GLU, SEL, BIA) Makaron 200g (GLU, JAJ) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Marchew gotowana 150g Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g | Ciasto drożdżowe 60g (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. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g | | Zupa Solferino 350ml (SEL) Łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami 300g (GLU, JAJ) Kompot 250ml | | Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g | Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ) |

Jadłospis przygotowany przez Catering Meridian's