

Dzień		Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
2025-03-09 i e d z i e l a	P O D S T A W O W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Połudwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Pierś z kurczaka panierowana 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Budyń czekoladowy 200g (BIA)
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Połudwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g	Gruszka 1 szt.	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL) Pierś z kurczaka panierowana 130g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot 250ml	Mandarynki 2 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Budyń czekoladowy 200g (BIA)
	L E K K O S T R A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Połudwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Sos jarzynowy 100g (SEL) Buraczki gotowane		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g	Budyń czekoladowy 200g (BIA)

	W N A			150g Kompot 250ml			
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g	Gruszka 1 szt.	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Pierś z kurczaka panierowana 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot b/c 250ml	Mandarynki 2 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Budyń czekoladowy b/c 200g (BIA)
		540 kcal B 20,9 g T 31,2 g Wp 42,8 g F 4.1 g - błonnik WW 4.3 (wymenniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymenniki węglowodanowe)	714.1 kcal B 47.7 g T 15.7 g Wp 88.3 g F 12.8 g - błonnik WW 8.8 (wymenniki 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	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Baton pszenny 50g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Polędwica sopocka 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>Zupa ryżowa 350ml (SEL)</i> <i>Pierś z kurczaka gotowana 100g</i> <i>Puree ziemniaczane 200g (BIA)</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>Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA)</i> <i>Salata 10g</i>	<i>Banan 1 szt.</i>
	1 5 0 0 k c al	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (BIA)</i> <i>Baton pszenny 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Polędwica sopocka 50g (SOJ)</i> <i>Pomidor 30g</i>		<i>Rosół z makaronem 250ml (GLU, JAJ, SEL)</i> <i>Pierś z kurczaka gotowana 100g</i> <i>Puree ziemniaczane 200g (BIA)</i> <i>Sos jarzynowy 100g (SEL)</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>Serek kanapkowy z koperkiem 60g (BIA)</i> <i>Salata 10g</i>	<i>Budyń czekoladowy 200g (BIA)</i>

W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (BIA) Baton pszenny 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet ziemniaczano- jarzynowy 100g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy z koperkiem 60g (BIA) Ogórek zielony 30g	Budyń czekoladowy 200g (BIA)

2025-03-10 poniedziałek	P	Herbata 250 ml		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)		Herbata 250 ml	Jabłko 1 szt.
	O	Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU)		Łazanki z kiszoną kapustą i mięsem 300g (GLU, JAJ)		Bułka grahamka 80g (GLU)	
	S	Bułka pszenna 65g (GLU)		Kompot 250ml		Chleb 40g (GLU)	
	T	Chleb 40g (GLU)				Masło 15g (BIA)	
	A	Masło 15g (BIA)				Szynka wieprzowa 50g (BIA)	
	W	Parówki drobiowe 2szt. (SOJ)				Papryka 30g	
	O	Ketchup 20g					
	W	Pomidor 30g					
	A						
	W	Herbata 250 ml	Banan 1 szt.	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL)	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Herbata 250 ml	Jabłko 1 szt.
	Z	Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU)		Łazanki z kiszoną kapustą i mięsem 350g (GLU, JAJ)		Bułka grahamka 80g (GLU)	
	B	Bułka pszenna 65g (GLU)		Kompot 250ml		Chleb 60g (GLU)	
	O	Chleb 60g (GLU)				Masło 15g (BIA)	
	G	Masło 15g (BIA)				Szynka wieprzowa 50g (BIA)	
	A	Parówki drobiowe 2szt (SOJ)				Papryka 30g	
	C	Ketchup 20g					
	O	Pomidor 30g					
	N						
	A						
	L	Herbata 250 ml		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)		Herbata 250 ml	Jabłko 1 szt.
	E	Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU)		Makaron z sosem mięsno – warzywnym 300g (GLU, JAJ, SEL)		Bułka grahamka 80g (GLU)	
	K	Bułka pszenna 65g (GLU)		Kompot 250ml		Chleb 40g (GLU)	
	O	Chleb 40g (GLU)				Masło 10g (BIA)	
	S	Masło 15g (BIA)				Szynka wieprzowa 50g (BIA)	
	T	Szynka drobiowa 50g (SOJ)				Salata 10g	
	R	Salata 10g					
	A						
	W						
	N						
	A						

C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Parówki drobiowe 2szt (SOJ) Pomidor 30g	Banan niedojrzały 1 szt.	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Łazanki z kiszoną kapustą i mięsem 300g (GLU, JAJ) Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (BIA) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (BIA) Papryka 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 (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) Palczki gotowane 2 szt. Ziemniaki 200g Bukiet warzyw gotowanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (BIA) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.

1500 kcal	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 250 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno – warzywnym 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (BIA) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
WEGETAŁARIAN	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 250 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Łazanki z kiszoną kapustą i pieczarkami 300g (GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowo – pomidorowa 80g (BIA) Papryka 30g	Jabłko 1 szt.
2025-05-13 w	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 300 ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasata jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Ogórek zielony 30g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Karczek pieczony w sosie 100g/100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Pomarańcze 1 szt.

t o r e k							
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasata jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Ogórek zielony 30g	Gruszka 1 szt.	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (GLU, SEL, BIA) Karczek pieczony w sosie 130g/100g (GLU, SEL) Ziemniaki 250g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml	Kisiel 200ml	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Pomarańcze 1 szt.
2 0 2 3 - 1 0 - 2 4 w t o r e k	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Schab gotowany 100g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Pomarańcze 1 szt.

C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. gryczanymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Pasata jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Ogórek zielony 30g	Gruszka 1szt.	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Karczek pieczony w sosie 100g/100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot b/c 250ml	Kisiel b/c 200ml	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Pomarańcze 1 szt.
	553.3 kcal B 27.1 g T 25.2 g Wp 53 g F 4.2 g WW 5.4	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymienniki węglowodanowe)	666 kcal B 31.2 g T 22 g Wp 65,8 g F 12.8 g WW 6.7	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki 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) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Gruszka 1 szt.

	1500kcal	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 250ml (GLU, SEL, BIA) Schab gotowany 100g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Pomarańcze 1 szt.
	WEGTERRASKA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasata jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Ogórek zielony 30g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Kotlet z sera żółtego 100g (JAJ, GLU, BIA) Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek wiejski 1szt. (BIA) Pomidor 30g	Pomarańcze 1 szt.
2025-03-13	PODSZYMKA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 30g (SOJ)		Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem na drożdżach 2 szt. (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)

2 ś r o d a		Ser żółty 20g (BIA) Papryka 30g					
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 30g (SOJ) Ser żółty 20g (BIA) Papryka 30g	Jabłko 1 szt.	Zupa grochowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem na drożdżach 3 szt. (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml	Banan 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)
	L E K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Ryż z musem jabłkowym i cynamonem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)

	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) Szynka gotowana 30g (SOJ) Ser żółty 20g (BIA) Papryka 30g	Jabłko 1 szt.	Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g Kompot b/c 250ml	Banan niedojrzały 1szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)
		450 kcal B 24.6 g T 14.6 g Wp 53.9 g F 4.4 g WW 5.5 (wymenniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymenniki węglowodanowe)	697.1 kcal B 40.3 g T 14.6 g Wp 88.3 g F 19.3 g WW 8.9 (wymenniki węglowodanowe)	102.5 kcal B 9.5 g T 2.3 g Wp 12.3 g F 0 g WW 1.3 (wymenniki węglowodanowe)	482.3 kcal B 19.5 g T 30.3 g Wp 31.9 g F 4.6 g WW 3.3 (wymenniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Ryż z musem jabłkowym 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)

	1500 kcal	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 250ml (BIA, SEL) Ryż z musem jabłkowym i cynamonem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)
	WEGETAARIAN	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem na drożdżach 2 szt. (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)
2025-03-13	POTW	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z kurczaka 50g (SOJ)		Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Kotlet mielony drobiowy z jarzynami smażony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z buraczków i		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli 80g (RYB) musi być większa ilość makreli	Budyń waniliowy 200ml (BIA)

3 c z w a r t e k		<i>Pomidor 30g</i>		<i>jabłka 150g Kompot 250ml</i>		<i>Ogórek zielony 30g</i>	
	<i>W</i>	<i>Herbata 250 ml</i>	<i>Chleb razowy 40g (GLU)</i>	<i>Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (BIA, JAJ, GLU, SEL)</i>	<i>Mandarynki 2 szt.</i>	<i>Herbata 250 ml</i>	<i>Budyń waniliowy 200ml (BIA)</i>
	<i>Z</i>	<i>Butka pszenna 65g (GLU)</i>	<i>Masło 10g (BIA)</i>	<i>drobiowy z jarzynami smażony 130g (GLU, JAJ)</i>		<i>Butka grahamka 80g (GLU)</i>	
	<i>B</i>	<i>Chleb 60g (GLU)</i>	<i>Ser żółty 20g (BIA)</i>	<i>Ziemniaki 250g</i>		<i>Chleb 60g (GLU)</i>	
	<i>O</i>	<i>Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU)</i>		<i>Surówka z buraczków i jabłka 150g</i>		<i>Masło 15g (BIA)</i>	
	<i>G</i>			<i>Kompot 250ml</i>		<i>Pasta z makreli 80g musi być większa ilość makreli (RYB)</i>	
	<i>A</i>					<i>Ogórek zielony 30g</i>	
	<i>C</i>	<i>Masło 15g (BIA)</i>					
	<i>O</i>	<i>Szynka z kurczaka 50g (SOJ)</i>					
	<i>N</i>	<i>Pomidor 30g</i>					
	<i>L</i>	<i>Herbata 250 ml</i>		<i>Zupa makaronowa 350ml (GLU, JAJ, SEL)</i>		<i>Herbata 250 ml</i>	<i>Budyń waniliowy 200ml (BIA)</i>
	<i>E</i>	<i>Butka pszenna 65g (GLU)</i>		<i>Pulpet drobiowy z jarzynami 100g (GLU, JAJ)</i>		<i>Butka grahamka 80g (GLU)</i>	
	<i>K</i>	<i>Chleb 40g (GLU)</i>		<i>Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL)</i>		<i>Chleb 40g (GLU)</i>	
	<i>K</i>	<i>Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU)</i>		<i>Ziemniaki 200g</i>		<i>Masło 10g (BIA)</i>	
	<i>O</i>	<i>Masło 15g (BIA)</i>		<i>Buraczki gotowane 150g</i>		<i>Ser biały 60g (BIA)</i>	
	<i>S</i>	<i>Szynka z kurczaka 50g (SOJ)</i>		<i>Kompot 250ml</i>		<i>Salata 10g</i>	
	<i>T</i>						
	<i>R</i>						
	<i>A</i>	<i>Salata 10g</i>					
	<i>W</i>						
	<i>N</i>						
	<i>A</i>						

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 Szyńka z kurczaka 50g (SOJ) Pomidor 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) drobiowy z jarzynami smażony 100g(GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot b/c 250ml	Mandarynki 2 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli 80g (RYB) Ogórek zielony 30g	Budyń waniliowy b/c 200ml (BIA)
	450 kcal B 24.6 g T 14.6 g Wp 53.9 g F 4.4 g WW 5.5(wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	697.1 kcal B 40.3 g T 14.6 g Wp 88.3 g F 19.3 g WW 8.9(wymienniki węglowodanowe)	102.5 kcal B 9.5 g T 2.3 g Wp 12.3 g F 0 g WW 1.3(wymienniki węglowodanowe)	482.3 kcal B 19.5 g T 30.3 g Wp 31.9 g F 4.6 g WW 3.3(wymienniki węglowodanowe)	
A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szyńka z kurczaka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Jabłko 1szt.

	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z kurczaka 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa makaronowa 250ml (GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowy z jarzynami 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)
	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) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g		Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Kotlet z pieczarek 100g (SEL) Ziemniaki 200g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli 80g (RYB) Ogórek zielony 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)
2 0 2 5 - 0 3 -	P O D S T A W	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kluszczkami 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek homogenizowany		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszanej z marchewką 150g		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Papryka 30g	Gruszka 1 szt.

1 4 p i ą t e k	A	waniliowy 1szt Jabłko 50g		Kompot 250ml			
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kluseczkami 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek homogenizowany waniliowy 1szt Jabłko 50g	Kisiel owocowy 200ml	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 130g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g Kompot 250ml	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Papryka 30g	Gruszka 1 szt.
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kluseczkami 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek homogenizowany waniliowy 1szt Jabłko 50g Pomidor 30g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Sos jarzynowy 150g (SEL) Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Gruszka 1 szt.

	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z kluszczkami 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek homogenizowany naturalny 1szt Jabłko 50g	Kisiel owocowy b/cukru 200ml	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Papryka 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) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Pomidor 30g		Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Gruszka 1 szt.

	1500 kcal	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kluseczkami 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek homogenizowany waniliowy 1szt Jabłko 50g		Zupa grysikowa 250ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Sos jarzynowy 150g (SEL) Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Gruszka 1 szt.
	WEGERTASIA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kluseczkami 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek homogenizowany waniliowy 1szt Jabłko 50g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g	Gruszka 1 szt.
2025-03-03	POTSDAM	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z indyka 30g (SOJ)		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Kluski na parze z sosem truskawkowym 3szt. (GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa z groszkiem 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR)	Babka piaskowa 80g (GLU, JAJ, BIA)

1 5 s o b o t a	A	Ser żółty 20g Ogórek zielony 30g				Szynka gotowana 20g (SOJ)	
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z indyka 30g (SOJ) Ser żółty 20g Ogórek zielony 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Kluski na parze z sosem truskawkowym 4szt. (GLU, JAJ) Kompot 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa z grozkiem 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Szynka gotowana 20g (SOJ)	Babka piaskowa 80g (GLU, JAJ, BIA)
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Babka piaskowa 80g (GLU, JAJ, BIA)

	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 250ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 30g (SOJ) Ser żółty 20g Ogórek zielony 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron 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 grozkiem 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Szynka gotowana 20g (SOJ)	Pomarańcza 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 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 z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Ryż z musem jabłkowym 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.

1500 kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 250ml (BIA, GLU) Szynka z indyka 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (GLU, SEL, BIA) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Babka piaskowa 80g (GLU, JAJ, BIA)
WEGARTA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 250ml (BIA, GLU) Jajko 1 szt. (JAJ) Ogórek zielony 30g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Kluski na parze z sosem truskawkowym 3szt. (GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa z grozkiem 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Ser żółty 20g (BIA)	Babka piaskowa 80g (GLU, JAJ, BIA)
2025-03-16n	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet schabowy panierowany 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g kapusta zasmażana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Papryka 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

i e d z i e l a							
	W	Herbata 250 ml	Galaretka owocowa 200g	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet schabowy panierowany 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g kapusta zasmażana 150g Kompot 250ml	Banan 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Papryka 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	Z	Zupa mleczna z pł.					
	B	owsianymi 300ml (BIA,					
	O	GLU)					
	G	Baton pszenny 80g (GLU)					
	A	Chleb 60g (GLU)					
	C	Masło 15g (BIA)					
	O	Ser żółty 50g (BIA)					
	N	Pomidor 30g					
	A						
	L	Herbata 250 ml		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 wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	E	Zupa mleczna z pł.					
	K	owsianymi 300ml (BIA,					
	K	GLU)					
	O	Baton pszenny 80g (GLU)					
	S	Chleb 40g (GLU)					
	T	Masło 15g (BIA)					
	R	Twarożek ze szczypiorkiem					
	A	80g (BIA)					
	W	Sałata 10g					
	N						
	A						
	C	Herbata b/c 250 ml	Galaretka owocowa b/c 200g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet schabowy panierowany 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g kapusta zasmażana 150g Kompot b/c 250ml	Banan niedojrzały 1szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Papryka 30g	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)
	U	Zupa mleczna z płatkami					
	K	owsianymi 250ml (GLU,					
	R	BIA)					
	Z	Bułka grahamka 50g					
	Y	(GLU)					
	C	Masło 10g (BIA)					
	O	Ser żółty 50g (BIA)					
	W	Pomidor 30g					
	A						

		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) Twarożek z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 80g (BIA)		Rosół z makaronem 250ml (GLU, 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 wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 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 pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet z sera żółtego i pieczarek 100g (JAJ, GLU, BIA) Puree ziemniaczane 200g (BIA) kapusta zasmażana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twaróg 60g (BIA) Dżem 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
2 0 2 5 - 0 3 - 1 7 p o n i e d z i a t	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (SEL) Pulpet obsmażany z sosem pomidorowym 150g Ziemniaki 200g Surówka z pora marchewki i ogórka kiszzonego 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasztet pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Kisiel 200ml
	W Z B O G A C O N	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Pomidor 30g	Serek wiejski 1szt. (BIA)	Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (SEL) Pulpet obsmażany z sosem pomidorowym 180g Ziemniaki 200g Surówka z pora marchewki i ogórka	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasztet pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Kisiel owocowy 200ml

e k	A			kiszzonego 150g Kompot 250ml			
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i jarzynami 300g Sos śmietanowy 100g (BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 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 płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Pomidor 30g	Serek wiejski 1szt. (BIA)	Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (SEL) Pulpet obsmażany z sosem pomidorowym 150g Ziemniaki 200g Surówka z pora marchewki i ogórka kiszzonego 150g Kompot 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasztet pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Kisiel owocowy b/c 200ml

		482.1 kcal B 29.5 g T 16.1 g Wp 52.9 g F 4.2 g WW 5.3 (wymenniki węglowodanowe)	209 kcal B 7.2 g T 10 g Wp 21.8 g F 1.7 g WW 2.2 (wymenniki węglowodanowe)	629,8 kcal B 36.8 g T 15.7 g Wp 79.6 g F 13.4 g WW 6.8 (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)	366.4 kcal B 18.7 g T 20.7 g Wp 25.1 g F 3.5 g WW 2.5 (wymenniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Palczki gotowane 2 szt. Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Kisiel owocowy 200ml
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i jarzynami 300g Sos śmietanowy 100g (BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Kisiel owocowy 200ml

	W E G E T A R I A N S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek topiony 50g (BIA) Pomidor 30g		Barszcz ukraiński fasolą i ziemniakami 350ml (SEL) Risotto z groszkiem i warzywami pieczarkami w sosie pomidorowym 300g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Sałata 10g	Kisiel owocowy 200ml
2 0 2 5 - 0 3 -	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) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g		Zalewajka z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, SOJ) Naleśniki z serem twarogowym i cukrem pudrem 2szt. (BIA, GLU) 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)
1 8 w t o r e k	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) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 30g (SOJ)	Zalewajka z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, SOJ) Naleśniki z serem twarogowym i cukrem pudrem 2szt. (BIA, GLU) Kompot 250ml	Banan 1szt.	Herbata 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 Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Twaróg 60g (BIA) Dżem 30g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
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) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 30g (SOJ)	Zalewajka z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, SOJ) Makaron z serem twarogowym 300g (BIA, GLU, JAJ) Kompot b/c 250ml	Banan niedojrzały 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g Masło 10g Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g	Serek homogenizowany 1 szt. (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 węglowodano we)	358.3 kcal B 8.8 g T 23.8 g Wp 26 g F 3.9 g WW 2.6 (wymenniki węglowodanowe)	

	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Twaróg 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (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	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Twaróg 60g (BIA) Dżem 30g		Zupa ziemniaczana 250ml (BIA, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem twarogowym i cukrem pudrem 2szt. (BIA, GLU) 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)
2 0	P O	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł.		Zupa serowa z grzankami 350ml (GLU,		Herbata 250 ml Bułka grahamka	Mandarynki 2 szt.

2 5 - 0 3 - 1 9 ś r o d a	D S T A W A	jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ, BIA) Papryka 30g		SEL, BIA) Kurczak pieczony 150g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty z marchewką 150g Kompot 250ml		80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	
	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) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ, BIA) Papryka 30g	Jabłko 1szt.	Zupa serowa z grzankami 400ml (GLU, SEL, BIA) Kurczak pieczony 180g Ziemniaki 250g Surówka z białej kapusty z marchewką 150g Kompot 250ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Mandarynki 2 szt.

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 z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (SEL, BIA) Kurczak gotowany 150g Sos pietruszkowy 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	Mandarynki 2 szt.
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) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ, BIA) Papryka 30g	Jabłko 1szt.	Zupa serowa z grzankami 350ml (GLU, SEL, BIA) Kurczak pieczony 150g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty z marchewką 150g Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Mandarynki 2 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 Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kurczak gotowany 150g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Wafle ryżowe 30g
	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 z indyka 50g (SOJ) Papryka 30g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 250ml (SEL, BIA) Kurczak gotowany 150g Sos pietruszkowy 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) Sałata 10g	Mandarynki 2 szt.

	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Jajecznicza ze szczypiorkiem 100g (JAJ, BIA) Papryka 30g		Zupa serowa z grzankami 350ml (GLU, SEL, BIA) Kotlet ziemniaczany w sosie pieczarkowym 100g (GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty z marchewką 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g	Mandarynki 2 szt.
2 0 2 5 - 0 3 - 2 0	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) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g		Zupa kalafiorowa 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 wiśniowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Banan 1szt.
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. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Galaretka owocowa 200g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy 180g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Surówka z ogórków kiszonych 150g Kompot 250ml	Serek wiejski 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Banan 1szt.

	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) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy 150g (GLU, SEL, BIA) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Banan 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) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Galaretka owocowa b/c 200g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka z ogórków kiszonych 150g Kompot b/c 250ml	Serek wiejski 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Banan niedojrzały 1szt.

		543,9 kcal B 28.1 g T 15.1 g Wp 72 g F 4.8 g WW 7.2 (wymenniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymenniki węglowodanowe)	750.7 kcal B 28 g T 28.9 g Wp 83.1 g F 22.2 g WW 7.2 (wymenniki węglowodanowe)	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymenniki węglowodanowe)	358.3 kcal B 8.8 g T 23.8 g Wp 26 g F 3.9 g WW 2.6 (wymenniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa koperkowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Banan 1szt.
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Ogórek zielony 30g		Zupa koperkowa 250ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy 150g (GLU, SEL, BIA) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Banan 1szt.

	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Leczo z papryki i pomidorów 150g Kasza jęczmienna 200g (GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Pomidor 30g	Banan 1szt.
2 0 2 5 - 0 3 - 2 1 p i q t e k	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) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa szczawiowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Jajko sadzone 1szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)
	W Z B O G A C O N	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Gruszka 1 szt.	Zupa szczawiowa z ryżem 400ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Jajko sadzone 2szt. (JAJ) Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLU) Kompot 250ml	Kisiel owocowy 200ml	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)

	A						
	L E K K O S T R A W N A	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA)</i> <i>Bułka pszenna 65g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>Zupa jarzynowa z drobnym makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ)</i> <i>Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ)</i> <i>Sos koperkowy 100g (SEL, GLU, BIA)</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Marchewka gotowana 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka grahamka 80g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka drobiowa 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>	<i>Jogurt owocowy 1szt. (BIA)</i>
	C U K R Z Y C O W A	<i>Herbata b/c 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA)</i> <i>Bułka grahamka 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)</i> <i>Pomidor 30g</i>	<i>Gruszka 1 szt.</i>	<i>Zupa szczawiowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ)</i> <i>Jajko sadzone 1szt. (JAJ)</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLU)</i> <i>Kompot b/c 250ml</i>	<i>Kisiel owocowy b/c 200ml</i>	<i>Herbata b/c 250 ml</i> <i>Bułka grahamka 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka drobiowa 50g (SOJ)</i> <i>Ogórek kiszony 30g</i>	<i>Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)</i>

		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 węglowodanowe)	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) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z drobnym makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Marchewka 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 al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z drobnym makaronem 250ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 50g (SEL, BIA, GLU) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1szt (BIA)

	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy ziołowy 60g (BIA) Papryka 30g		Zupa szczawiowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Jajko sadzone 1szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g	Jogurt owocowy 1szt (BIA)
2 0 2 5 - 0 3 - 2 2 s	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) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Papryka 30g		Zupa Solferino 350ml (SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa z groszkiem konserwowym 100g (JAJ, BIA, SEL, GOR) Połudwica sopocka 20g (SOJ)	Ciasto babka 80g (GLU, JAJ)
o b o t a	W Z B O G A C O N	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Papryka 30g	Jabłko 1szt.	Zupa Solferino 400ml (SEL) Potrawka drobiowa 180g (GLU, SEL) Ryż 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa z groszkiem konserwowym 100g (JAJ, BIA, SEL, GOR)	Ciasto babka 80g (GLU, JAJ)

	A					Polędwica sopocka 20g (SOJ)	
	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) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Ciasto babka 80g (GLU, JAJ)
	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) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Papryka 30g	Jabłko 1szt.	Zupa Solferino 350ml (SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot b/c 250ml	Banan niedojrzały 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa z grozkiem konserwowym 100g (JAJ, BIA, SEL, GOR) Polędwica sopocka 20g (SOJ)	Pomarańcza 1szt.

		450 kcal B 24.6 g T 14.6 g Wp 53.9 g F 4.4 g WW 5.5(wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	697.1 kcal B 40.3 g T 14.6 g Wp 88.3 g F 19.3 g WW 8.9(wymienniki węglowodanowe)	102.5 kcal B 9.5 g T 2.3 g Wp 12.3 g F 0 g WW 1.3(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) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Palcuszki gotowane 2 szt. Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1szt
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 250ml (BIA, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Ciasto babka 80g (GLU, JAJ)

W E G E T A R I A Ń S K A	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Zupa mleczna z kaszką</i> <i>manną 250ml (BIA, GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Pasta twarogowa ze</i> <i>szczypiorkiem 80g (BIA)</i> <i>Papryka 30g</i>		<i>Zupa Solferino 350ml</i> <i>(SEL)</i> <i>Kluski leniwe 300g</i> <i>(GLU)</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g</i> <i>(GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Salatka jarzynowa z</i> <i>grozkiem</i> <i>konserwowym 100g</i> <i>(JAJ, BIA, SEL, GOR)</i> <i>Ser topiony 30g</i> <i>(BIA)</i>	<i>Ciasto babka 80g</i> <i>(GLU, JAJ)</i>
---	---	--	---	--	--	--

Jadłospis przygotowany przez Catering Meridian's