

Dzień		Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
2025-10-08 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 kukurydzianymi 300 ml (BIA) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Schab pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Sałatka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300 ml (BIA) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Jabłko 1 szt.	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL) Schab pieczony 130g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 250g Sałatka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	L E K K O S T R 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)		Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100g Sos pietruszkowy 100g (SEL, GLU, BIA) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

	W N A	Salata 10g					
	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) Ogórek kiszony 30g	Jabłko 1 szt.	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Schab pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Sałatka z czerwonej kapusty 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) Pomidor 30g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
		540 kcal B 20,9 g T 31,2 g Wp 42,8 g F 4.1 g - błonnik WW 4.3 (wymenniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymenniki węglowodanowe)	714.1 kcal B 47.7 g T 15.7 g Wp 88.3 g F 12.8 g - błonnik WW 8.8 (wymennik węglowodanowy)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymenniki węglowodanowe)	313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymenniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica z indyka (SOJ) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

	15000kcal	Herbata 250 ml Baton pszeniczny 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 ml (BIA) Masło 10g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Rosół z makaronem 250ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100g Sos pietruszkowy 100g (SEL, GLU, BIA) Ziemniaki 200g 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)
	WEGTARSKA	Herbata 250 ml Baton pszeniczny 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 ml (BIA) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet jajeczny 100g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100g (SEL, GLU, BIA) Ziemniaki 200g Sałatka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
2025-05-09	PODSUMOWANIE	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300 ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 25g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA)		Zupa jarzynowa z fasolką i kalafiozem ziemniakami 350ml (SEL) 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) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g	Gruszka 1 szt.

p o n i e d z i a ł e k		Papryka 30g					
	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) Szynka wieprzowa 25g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Papryka 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)	Zupa jarzynowa z fasolką i kalafiolem ziemniakami 400ml (SEL) Makaron spaghetti z mięsem mielonym 350g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot 250ml	Mandarynki 2 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g	Gruszka 1 szt.
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300 ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Makaron z sosem mięсно – warzywnym 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	Gruszka 1 szt.
	C U K R	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z pł.	Budyń waniliowy b/c 200ml (BIA)	Zupa jarzynowa z fasolką i kalafiolem ziemniakami 350ml (SEL)	Mandarynki 2 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (BIA) Masło 10g (BIA)	Gruszka 1 szt.

	Z Y C O W A	owsianymi 250 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 25g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Papryka 30g		Makaron spaghetti z mięsem mielonym 300g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot b/c 250ml		Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g	
		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 wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, 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.
	1 5 0 0	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250 ml (BIA,		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (GLU, SEL, BIA) Makaron z sosem		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA)	Gruszka 1 szt.

	k c al	GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		mięśno – warzywnym 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml		Polędwica sopočka 50g (SOJ) Sałata 10g	
	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 250 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g		Zupa jarzynowa z fasolką i kalafiozem ziemniakami 350ml (SEL) Makaron z sosem pieczarkowym i jarzynami 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g	Gruszka 1 szt.
2 0 2 5 - 0 5 - 2 0 w t o r	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) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Kotlet mielony drobiowy z jarzynami smażony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z marchewki, pora i jabłka 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (BIA) Ogórek zielony 30g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
	W Z	Herbata 250 ml Zupa mleczna z	Banan 1 szt.	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (GLU,	Kisiel owocowy 200ml	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 80g	Serek homogenizowany 1

e k	B O G A C O N A	makaronem 300 ml (BIA, JAJ, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Pomidor 30g		SEL, BIA) Kotlet mielony drobiowy z jarzynami smażony 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z marchewki, pora i jabłka 150g Kompot 250ml		(GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (BIA) Ogórek zielony 30g	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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Pulpet drobiowy z jarzynami 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
	C U K R Z Y C	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 250 ml (BIA, JAJ, GLU) Masło 10g (BIA)	Banan niedojrzały 1 szt.	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Kotlet mielony drobiowy z jarzynami smażony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g	Kisiel owocowy b/c 200ml	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (BIA) Ogórek zielony 30g	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. (BIA)

	O W A	Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Pomidor 30g		Surówka z marchewki,pora i jabłka 150g Kompot b/c 250ml			
		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 (wymenniki 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 (wymenniki węglowodano we)	407 kcal B 13.4 g T 24.9 g Wp 31.3 g F 5 g WW 3.2	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Schab gotowany 150g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. (BIA)
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 250 ml (BIA, JAJ, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ)		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 250ml (GLU, SEL, BIA) Pulpet drobiowy z jarzynami 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL)		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)

		<i>Salata 10g</i>		<i>Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml</i>			
	<i>W E G E T E R I A Ń S K A</i>	<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 250 ml (BIA, JAJ, GLU) Masło 10g (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 30g</i>		<i>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Kotlet ziemniaczano – warzywny 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z marchewki,pora i jabłka 150g Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (BIA) Ogórek zielony 30g</i>	<i>Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)</i>
<i>2 0 2 5 - 0 5 - 2 1 ś r o d</i>	<i>P O D S T A W A</i>	<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g</i>		<i>Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Pomidor 30g</i>	<i>Budyń czekoladowy 200ml (BIA)</i>
	<i>W</i>	<i>Herbata 250 ml</i>	<i>Chleb razowy 40g</i>	<i>Zupa grochowa z</i>	<i>Pomarańcze 1</i>	<i>Herbata 250 ml</i>	<i>Budyń czekoladowy</i>

a	Z B O G A C O N A	<i>Butka pszenna 65g (GLU)</i> <i>Chleb 60g (GLU)</i> <i>Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Pasztet drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ)</i> <i>Ogórek kiszony 30g</i>	<i>(GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Serek kanapkowy 30g (BIA)</i>	<i>ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL)</i> <i>Makaron z serem twarogowym 350g (JAJ, BIA, GLU)</i> <i>Kompot 250ml</i>	szt.	<i>Butka grahamka 80g (GLU)</i> <i>Chleb 60g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Polędwica Ani 50g (SOJ)</i> <i>Pomidor 30g</i>	200ml (BIA)
	L E K K O S T R A W N A	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Butka pszenna 65g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Szynka drobiowa 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL)</i> <i>Makaron z serem twarogowym 300g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Butka grahamka 80g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Polędwica Ani 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>	<i>Budyń czekoladowy 200ml (BIA)</i>
	C U K R Z Y C O W A	<i>Herbata b/c 250 ml</i> <i>Butka grahamka 50g (GLU)</i> <i>Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Pasztet drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ)</i> <i>Ogórek kiszony 30g</i>	<i>Chleb razowy 40g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Serek kanapkowy 30g (BIA)</i>	<i>Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)</i> <i>Makaron z serem twarogowym 300g</i> <i>Kompot b/c 250ml</i>	<i>Pomarańcze 1 szt.</i>	<i>Herbata b/c 250 ml</i> <i>Butka grahamka 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Polędwica Ani 50g (SOJ)</i> <i>Pomidor 30g</i>	<i>Budyń czekoladowy b/c 200ml (BIA)</i>

		450 kcal B 24.6 g T 14.6 g Wp 53.9 g F 4.4 g WW 5.5(wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	697.1 kcal B 40.3 g T 14.6 g Wp 88.3 g F 19.3 g WW 8.9(wymienniki węglowodanowe)	102.5 kcal B 9.5 g T 2.3 g Wp 12.3 g F 0 g WW 1.3(wymienniki węglowodanowe)	482.3 kcal B 19.5 g T 30.3 g Wp 31.9 g F 4.6 g WW 3.3(wymienniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 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	Jabłko 1 szt.
	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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 250ml (BIA, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Pomidor 30g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)
	W E G E T	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA)		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (JAJ, BIA, GLU)		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)

	A R I A Ń S K A	Serek żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g		Kompot 250ml		60g (BIA) Pomidor 30g	
2 0 2 5 - 0 5 - 2 2 c z w a r t e k	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) Jajecznicza ze szczypiorkiem 80g (JAJ) Pomidor 30g		Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Pączeczki pieczone 2szt. Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem i fasolą konserwową 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 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) Jajecznicza ze szczypiorkiem 80g (JAJ) Pomidor 30g	Gruszka 1 szt.	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Pączeczki pieczone 3szt. Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem i fasolą konserwową 150g Kompot 250ml	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Babka piaskowa 100g (GLU, JAJ)

L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa makaronowa 350ml (GLU, JAJ, SEL) Palczki gotowane 2szt. 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	Babka piaskowa 100g (GLU, JAJ)
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) Jajecznica ze szczypiorkiem 80g (JAJ) Pomidor 30g	Gruszka 1 szt.	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Palczki pieczone 2szt. Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem i fasolą konserwową 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) 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 węglowodano we)	313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)	
	Herbata 250 ml		Zupa ryżowa 350ml		Herbata 250 ml	Jogurt naturalny 1

	A Z S	<i>Butka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>(SEL)</i> <i>Pałeczki gotowane 2szt.</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Marchew gotowana 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Butka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka gotowana 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>	<i>szt. (BIA)</i>
	1 5 0 0 k c al	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Butka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>Zupa makaronowa 250ml (GLU, JAJ, SEL)</i> <i>Pałeczki gotowane 2szt.</i> <i>Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL)</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Marchew gotowana 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Butka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka gotowana 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>	<i>Babka piaskowa 100g (GLU, JAJ)</i>
	W E G E T A R I A Ń S K A	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Butka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Jajecznica ze szczypiorkiem 80g (JAJ)</i> <i>Pomidor 30g</i>		<i>Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, JAJ, GLU, SEL)</i> <i>Kotlet z sera żółtego 100g (JAJ, GLU, BIA)</i> <i>Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL)</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Marchewka z groszkiem i fasolą konserwową 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Butka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Ser biały z ziołami 60g (BIA)</i> <i>Ogórek zielony 30g</i>	<i>Babka piaskowa 100g (GLU, JAJ)</i>

2 0 2 5 - 0 5 - 2 3 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) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa serowa z grzankami 350ml (GLU, SEL, BIA) 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) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Jabłko 1szt..
	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) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)	Zupa serowa z grzankami 400ml (GLU, SEL, BIA) Ryba panierowana 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g Kompot 250ml	Mandarynki 2szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Jabłko 1szt.
	L E K K O S T R	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ)		Zupa jarzynowa z zacierką 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos jarzynowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g	Jabłko 1szt.

	A W N A	Salata 10g		Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml			
	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) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g	Budyń waniliowy b/c 200ml (BIA)	Zupa serowa z grzankami 350ml (GLU, SEL, BIA) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g Kompot b/c 250ml	Mandarynki 2szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Jabłko 1szt.
		534,3 kcal B 17.6 g T 28.5 g Wp 49.8 g F 5.8 g WW 5 (wymienniki węglowodanowe)	181,5 kcal B 4.5 g T 1.5 g Wp 35.7 g F 3.8 g WW 3.6 (wymienniki węglowodanowe)	557,9 kcal B 31.6 g T 9.8 g Wp 78.6 g F 12.4 g WW 8 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodano we)	287.7 kcal B 10.1 g T 14.4 g Wp 28.1 g F 3.8 g WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Salata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Salata 10g	Jabłko 1szt.

	150000kcal	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z zacierką 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos jarzynowy 150g (SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g	Jabłko 1szt.
	WEGEARTASKA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g		Zupa serowa z grzankami 350ml (GLU, SEL, BIA) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszanej z marchewką 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Jabłko 1szt.
2025-0	POT	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU)		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Kluski na parze z sosem truskawkowym 3szt. (GLU, JAJ)		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa z	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)

5 - 2 4 s o b o t a	A W A	Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Kompot 250ml		groszkiem 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Wędlina 20g (SOJ)	
	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 kalafiorowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Kluski na parze z sosem truskawkowym 4szt. (GLU, JAJ) Kompot 250ml	Banan 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)	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)
	L E K 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) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Ryz z jabłkiem i cynamonem 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	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)
	C U K	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA)	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Ryz z jabłkiem i	Banan niedojrzały 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA)	Wafle ryżowe 3 szt.

	R Z Y C O W A	<i>Butka grahamka 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ)</i> <i>Pomidor 30g</i>		<i>cynamonem 300g (GLU, JAJ, BIA)</i> <i>Kompot b/c 250ml</i>		<i>Salatka jarzynowa z groszkiem 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR)</i> <i>Wędlina 20g (SOJ)</i>	
		<i>539,5 kcal</i> <i>B 18.4 g</i> <i>T 29 g</i> <i>Wp 49.4 g</i> <i>F 5.2 g</i> <i>WW 5.1 (wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>102.5 kcal</i> <i>B 9.5 g</i> <i>T 2.3 g</i> <i>Wp 12.3 g</i> <i>F 0 g</i> <i>WW 1.3(wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>836.3 kcal</i> <i>B 41.7 g</i> <i>T 47.2 g</i> <i>Wp 55.4 g</i> <i>F 9.4 g</i> <i>WW 5.6 (wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>75 kcal</i> <i>B 0.6 g</i> <i>T 0.6 g</i> <i>Wp 15.2 g</i> <i>F 3 g - błonnik</i> <i>WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>251,8 kcal</i> <i>B 13.4 g</i> <i>T 10 g</i> <i>Wp 25.4 g</i> <i>F 3.6 g</i> <i>WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)</i>	
	A Z S	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Butka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL)</i> <i>Schab gotowany 100g</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Bukiet jarzyn gotowanych 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Butka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka drobiowa 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>	<i>Jogurt naturalny 1szt. (BIA)</i>
	1 5 O O k c al	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Butka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA)</i> <i>Kiełbasa szynkowa 50g</i>		<i>Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (GLU, BIA, SEL)</i> <i>Ryz z jabłkiem i cynamonem 300g (GLU, JAJ, BIA)</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Butka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka drobiowa 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>	<i>Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)</i>

		(SOJ) Pomidor 30g					
	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) Serek kanapkowy 60g (BIA) Pomidor 30g		Zupa kalafiorowa 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 groszkiem 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Ser żółty 20g (BIA)	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)
2 0 2 5 - 0 5 - 2 5 n i e d z i e	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) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (BIA) Pomidor 30g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Pierś z kurczaka panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Kapusta młoda zasmażana 150g (JAJ, GOR) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)
	W Z B O G	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 60g (GLU)	Jabłko 1 szt.	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL) Pierś z kurczaka panierowana 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g	Pomarańcze 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ)	Budyń waniliowy 200ml (BIA)

I a	A C O N A	Masło 15g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (BIA) Pomidor 30g		Kapusta młoda zasmażana 150g (JAJ, GOR) Kompot 250ml		Ogórek zielony 30g	
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos ziołowy 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	Budyń waniliowy 200ml (BIA)
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (GLU, BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (BIA) Pomidor 30g	Jabłko 1 szt.	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Pierś z kurczaka panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Kapusta młoda zasmażana 150g (JAJ, GOR) Kompot b/c 250ml	Pomarańcze 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Budyń waniliowy b/c 200ml (BIA)
		430 kcal B 19.4 g T 16.6 g	93 kcal B 1.8 g T 0 g	757,2 kcal B 41.3 g T 18 g	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g	253 kcal B 13.5 g T 10.1 g	

		Wp 47.4 g F 4.9 g WW 4.8 (wymenniki węglowodanowe)	Wp 21.3 g F 0 g WW 2.1 (wymenniki węglowodanowe)	Wp 99.4 g F 11.9 g WW 8.8 (wymenniki węglowodanowe)	Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymenniki węglowodanowe)	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 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	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 z koperkiem 60g (BIA) Pomidor 30g		Rosół z makaronem 250ml (GLU, JAJ, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos ziołowy 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	Budyń waniliowy 200ml (BIA)
	W E G E T A R I A	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (BIA) Pomidor 30g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet warzywny z fasolą 100g (JAJ, GLU, SEL) Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Kapusta młoda		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)

	Ń S K A			zasmażana 150g (JAJ, GOR) Kompot 250ml			
2 0 2 5 - 0 5 - 2 6 p o n i e d z i a t e k	P O D S T A W A W Z B O G A C O N L E K O S T R	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z indyka 25g (SOJ) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Pomidor 30g		Zalewajka 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) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g	Banan 1 szt.
		Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z indyka 25g (SOJ) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Pomidor 30g	Serek wiejski 1szt. (BIA)	Zalewajka ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy 180g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Surówka z ogórków kiszonych 150g Kompot 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g	Banan 1 szt.
		Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ)		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy 150g (GLU, SEL, BIA) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Banan 1 szt.

	A W N A	Salata 10g		150g Kompot 250ml			
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 25g (SOJ) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Pomidor 30g	Serek wiejski 1 szt. (BIA)	Zalewajka ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka z ogórków kiszonych 150g Kompot b/c 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g	Banan niedojrzały 1 szt.
		482.1 kcal B 29.5 g T 16.1 g Wp 52.9 g F 4.2 g WW 5.3 (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 węglowodano we)	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)		Zupa jarzynowa ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU)	Banan 1 szt.

		Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g		Pałeczki gotowane 2szt. Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	
	1 5 0 0 k c a l	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa jarzynowa ziemniakami 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 1 szt.
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 30g		Zalewajka ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i zielonym groszkiem 300g (GLU, SEL) Sos pomidorowy 100g (SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g	Banan 1 szt.
2 0 2	P	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml		Zupa fasolowa 350ml (SEL) Naleśniki z dżemem		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU)	Kisiel owocowy 200ml

5 - 0 5 - 2 7 w t o r e k	O D S T A W A	(BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Parówki na ciepło 2szt. (SOJ) Ketchup 20g Pomidor 30g		2szt. (BIA, GLU) Kompot 250ml		Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Parówki na ciepło 2szt. (SOJ) Ketchup 20g Pomidor 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa fasolowa 400ml (SEL) Naleśniki z dżemem 3szt. (BIA, GLU) Kompot 250ml	Mandarynki 2 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Kisiel owocowy 200ml
	L E K K O	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU)		Zupa grysikowa 350ml (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) Polędwica wiśniowa	Kisiel owocowy 200ml

S T R A W N A	Masło 15g (BIA) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g				50g (SOJ) Sałata 10g	
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Parówki na ciepło 2szt. (SOJ) Ketchup 20g Pomidor 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa fasolowa 350ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot b/c 250ml	Mandarynki 2 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g Masło 10g Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Kisiel owocowy b/c 200ml
	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 ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Ryż z jabłkiem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa grysikowa 250ml (GLU, SEL) Makaron serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Kisiel owocowy 200ml
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Pomidor 30g		Zupa fasolowa 350ml (SEL) Naleśniki z jabłkiem i cukrem pudrem 2szt. (BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Kisiel owocowy 200ml
2 0		Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł.		Krem z brokułów z grzankami 350ml (GLU,		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

2 5 - 0 5 - 2 8 ś r o d a	P	owsianymi 300ml (BIA, GLU)		SEL, BIA) Karczek pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Sałatka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml		(GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek kiszony 30g	
	O	Bułka pszenna 65g (GLU)					
	D	Masło 15g (BIA)					
	S	Szynka gotowana 25g (SOJ)					
	T	Ser żółty 25g (BIA)					
	A	Pomidor 30g					
	W	Herbata 250 ml	Jabłko 1 szt.	Krem z brokułów z grzankami 400ml (GLU, SEL, BIA) Karczek pieczony 130g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 250g Sałatka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek kiszony 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	Z	Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU)					
	B	Bułka pszenna 65g (GLU)					
	O	Chleb 60g (GLU)					
	G	Masło 15g (BIA)					
	A	Szynka gotowana 25g (SOJ)					
	C	Ser żółty 25g (BIA)					
	O	Pomidor 30g					
	N						
	A	Herbata 250 ml		Zupa koperkowa z ryżem 350ml (GLU, SEL, BIA) Schab gotowany 100g Sos koperkowy 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 z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	L	Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU)					
	E	Bułka pszenna 65g (GLU)					
	K	Chleb 40g (GLU)					
	K	Masło 15g (BIA)					
	O	Szynka gotowana 50g (SOJ)					
	S	Sałata 10g					
	T						
	R						
	A						
	A						
	W						

	N A						
	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) Szynka gotowana 25g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Pomidor 30g	Jabłko 1 szt.	Krem z brokułów z grzankami 350ml (GLU, SEL, BIA) Karczek pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Sałatka z jarzyn mieszanych 150g Kompot b/c 250ml	Banan niedojrzały 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek kiszony 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 (wymenniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymenniki węglowodanowe)	714.1 kcal B 47.7 g T 15.7 g Wp 88.3 g F 12.8 g - błonnik WW 8.8 (wymennik węglowodanowy)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymenniki węglowodano we)	313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymenniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ryżem 350ml (GLU, SEL, BIA) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	1	Herbata 250 ml		Zupa koperkowa z		Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1

	5 O O k c al	<i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka gotowana 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>ryżem 350ml (GLU, SEL, BIA)</i> <i>Schab gotowany 100g</i> <i>Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL)</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Marchew gotowana 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Półdzwica z indyka 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>	szt. (BIA)
	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 pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Ser żółty 50g (BIA)</i> <i>Pomidor 30g</i>		<i>Krem z brokułów z grzankami 350ml (GLU, SEL, BIA)</i> <i>Kotlet z ciecierzycy 100g (GLU, JAJ)</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Salatka z jarzyn mieszanych 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB)</i> <i>Ogórek kiszony 30g</i>	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
2 0 2 5 - 0 5 - 2 9 c	P O D S T A W	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU)</i> <i>Bułka pszenna 65g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Mielonka tyrolska 50g (SOJ)</i> <i>Pomidor 30g</i>		<i>Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL)</i> <i>Potrąwka drobiowa 150g (GLU, SEL)</i> <i>Ryż 200g</i> <i>Surówka z kapusty pekińskiej 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka grahamka 80g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Ser topiony 50g (BIA)</i> <i>Ogórek zielony 30g</i>	Pomarańcze 1 szt.

z w a r t e k	A						
	W	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU)	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (GLU, BIA, SEL)	Gruszka 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU)	Pomarańcze 1 szt.
	Z			Potrawka drobiowa		Chleb 60g (GLU)	
	B	Bułka pszenna 65g (GLU)		180g (GLU, SEL)		Masło 15g (BIA)	
	O	Chleb 60g (GLU)		Ryż 250g		Ser topiony 50g (BIA)	
	G	Masło 15g (BIA)		Surówka z kapusty		Ogórek zielony 30g	
	A	Mielonka tyrolska 50g (SOJ)		pekińskiej 150g Kompot			
	C	Pomidor 30g		250ml			
	O						
	N						
	A						
	L	Herbata 250 ml		Zupa jarzynowa z		Herbata 250 ml	Pomarańcze 1 szt.
	E	Zupa mleczna z kaszką		ziemniakami 350ml		Bułka grahamka 80g	
	K	manną 300ml (BIA, GLU)		(BIA, GLU, SEL)		(GLU)	
	K	Bułka pszenna 65g (GLU)		Potrawka drobiowa		Chleb 40g (GLU)	
	O	Chleb 40g (GLU)		150g (GLU, SEL)		Masło 10g (BIA)	
	S	Masło 15g (BIA)		Ryż 200g		Szynka drobiowa	
	T	Polędwica wiśniowa 50g		Buraki gotowane 150g		50g (SOJ)	
	R	(SOJ)		Kompot 250ml		Salata 10g	
	A	Salata 10g					
	W						
	N						
	A						
	C	Herbata b/c 250 ml	Budyń czekoladowy	Zupa ogórkowa z	Gruszka 1 szt.	Herbata b/c 250 ml	Pomarańcze 1 szt.
	U	Zupa mleczna z kaszką	b/c 200ml	ziemniakami 350ml		Bułka grahamka 50g	
	K	manną 250ml (BIA, GLU)		(GLU, BIA, SEL)		(GLU)	
	R	Bułka grahamka 50g		Potrawka drobiowa		Masło 10g (BIA)	
	Z	(GLU)		150g (GLU, SEL)		Ser topiony 50g (BIA)	
	Y	Masło 10g (BIA)		Ryż pełnoziarnisty 200g		Ogórek zielony 30g	

	C O W A	Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Pomidor 30g		Surówka z kapusty pekińskiej 150 Kompot b/c 250ml			
		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) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Pałeczki gotowane 2szt. Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Banan 1 szt.
	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) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Pomarańcze 1 szt.
	W	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU)		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g	Pomarańcze 1 szt.

	E G E T A R I A Ń S K A	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g		(GLU, BIA, SEL) Risotto z pieczarkami i warzywami 300g (SEL) Sos śmietanowy 100g (BIA, GLU) Kompot 250ml		(GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	
2 0 2 5 - 0 5 - 3 0 p i q t e k	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g		Zupa szpinakowa z ryżem 350ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Jajko sadzone 1szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany z bułką tartą 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa na słodko 80g (BIA) Pomidor 30g	Jabłko 1 szt.
	W Z B O G A C O N	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ)	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa szpinakowa z ryżem 400ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Jajko sadzone 2szt. (JAJ) Ziemniaki 250g Kalafior gotowany z bułką tartą 150g Kompot 250ml	Galaretka owocowa 200ml	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa na słodko 80g (BIA) Pomidor 30g	Jabłko 1 szt.

	A	Ogórek kiszony 30g					
	LEKKOSTRAWNA	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) 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) Pasta twarogowa na słodko 80g (BIA) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	CUKRZYCOWA	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa szpinakowa z ryżem 350ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Jajko sadzone 1szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany z bułką tartą 150g Kompot b/c 250ml	Galaretka owocowa b/c 200ml	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z ziołami 80g (BIA) Pomidor 30g	Jabłko 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	

		<i>F 4.4 g WW 5.5(wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>F 19.3 g WW 8.9(wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>F 0 g WW 1.3(wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>F 4.6 g WW 3.3(wymienniki węglowodanowe)</i>	
	<i>A Z S</i>	<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g</i>		<i>Zupa ryżowa 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z ziołami 80g (BIA) Sałata 10g</i>	<i>Jabłko 1 szt.</i>
	<i>1 5 0 0 k c al</i>	<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 30g</i>		<i>Zupa ryżowa 250ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z ziołami 80g (BIA) Sałata 10g</i>	<i>Jabłko 1 szt.</i>
	<i>W E G E T</i>	<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 250ml (BIA)</i>		<i>Zupa szpinakowa z ryżem 350ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Jajko sadzone 1szt. (JAJ) Ziemniaki 200g</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa na</i>	<i>Jabłko 1 szt.</i>

	A R I A Ń S K A	Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g		Kalafior gotowany z bułką tartą 150g Kompot 250ml		słodko 80g (BIA) Pomidor 30g	
2 0 2 5 - 0 5 - 3 1 s o b o t a	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa Solferino 350ml (GLU, SEL) Makaron z kurczakiem i brokułem sosem śmietanowo- serowym 300g (GLU, JAJ, BIA) 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, SOJ)	Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Banan 1 szt.	Zupa Solferino 400ml (GLU, SEL) Makaron z kurczakiem i brokułem sosem śmietanowo- serowym 350g (GLU, JAJ, BIA) 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, SOJ)	Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)

	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (SEL, BIA) Makaron z kurczakiem i delikatnym sosem śmietanowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml	I	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Banan niedojrzały 1 szt.	Zupa Solferino 350ml (GLU, SEL) Makaron z kurczakiem i brokułem sosem śmietanowo- serowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka ryżowa z wędliną, ogórkiem, papryką i koperkiem 150g (JAJ, GOR, SOJ)	Wafle ryżowe 3szt.
		540 kcal B 20,9 g T 31,2 g Wp 42,8 g F 4.1 g - błonnik WW 4.3 (wymenniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymenniki węglowodanowe)	714.1 kcal B 47.7 g T 15.7 g Wp 88.3 g F 12.8 g - błonnik WW 8.8 (wymennik węglowodanowy)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymenniki węglowodano we)	313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymenniki węglowodanowe)	

A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (SEL, BIA) Palczki gotowane 2szt. Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Wafle ryżowe 3szt.
1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 250ml (SEL, BIA) Makaron z kurczakiem i delikatnym sosem śmietanowym 300g (GLU, JAJ, BIA) 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 N S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g		Zupa Solferino 350ml (GLU, SEL) Leczo warzywne z fasolą 300g (GLU, SEL) Makaron 200g (GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka ryżowa z ogórkiem, papryką i koperkiem 150g (JAJ, GOR) Ser żółty 20g (BIA)	Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med