

Dzień		Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
2025-05-03	P	Herbata 250 ml		Rosół z makaronem		Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1
	O	Zupa mleczna z płatkami		350ml (GLU, SEL)		Bułka grahamka 80g	szt. (BIA)
	D	kukurydzianymi 300 ml		Pierś z kurczaka		(GLU)	
	S	(BIA)		panierowana 100g		Chleb 40g (GLU)	
	T	Baton pszenny 80g (GLU)		(GLU, JAJ)		Masło 15g (BIA)	
	A	Chleb 40g (GLU)		Ziemniaki 200g		Ser topiony 50g (BIA)	
	W	Masło 15g (BIA)		Surówka z jarzyn		Pomidor 30g	
	O	Baleron 50g (SOJ)		mieszanych 150g			
	W	Ogórek kiszony 30g		Kompot 250ml			
	A						
dzie	W	Herbata 250 ml	Jabłko 1 szt.	Rosół z makaronem	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1
	Z	Zupa mleczna z płatkami		400ml (GLU, SEL)		Bułka grahamka 80g	szt. (BIA)
	B	kukurydzianymi 300 ml		Pierś z kurczaka		(GLU)	
	O	(BIA))		panierowana 130g		Chleb 60g (GLU)	
	G	Baton pszenny 80g (GLU)		(GLU, JAJ)		Masło 15g (BIA)	
	A	Chleb 60g (GLU)		Ziemniaki 250g		Ser topiony 50g (BIA)	
	C	Masło 15g (BIA)		Surówka z jarzyn		Pomidor 30g	
	O	Baleron 50g (SOJ)		mieszanych 150g			
	N	Ogórek kiszony 30g		Kompot 250ml			
	A						
a	L	Herbata 250 ml		Rosół z makaronem		Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1
	E	Zupa mleczna z płatkami		350ml (GLU, SEL)		Bułka grahamka 80g	szt. (BIA)
	K	kukurydzianymi 300 ml		Pierś z kurczaka		(GLU)	
	K	(BIA)		gotowana 100g		Chleb 40g (GLU)	
	O	Baton pszenny 80g (GLU)		Ziemniaki 200g		Masło 10g (BIA)	
	S	Chleb 40g (GLU)		Sos jarzynowy 100g		Półdwica z indyka	
	T	Masło 15g (BIA)		(SEL)		50g (SOJ)	
	R	Szynka Ani 50g (SOJ)		Marchew gotowana		Salata 10g	
	A	Salata 10g		150g			
	W			Kompot 250ml			
	N						

	A						
	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) Baleron 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Jabłko 1 szt.	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot b/c 250ml	Banan niedojrzały 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) 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 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	714.1 kcal B 47.7 g T 15.7 g Wp 88.3 g F 12.8 g - błonnik WW 8.8 (wymiennik węglowodanowy)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymienniki węglowodanowe)	313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka Ani 50g (SOJ) 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) Polędwica z indyka (SOJ) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	1 5	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami		Rosół z makaronem 250ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU)	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

	O O k c al	kukurydzianymi 250 ml (BIA) Masło 10g (BIA) Szynka Ani 50g (SOJ) Sałata 10g		gotowana 100g Ziemniaki 200g Sos jarzynowy 100g (SEL) Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Masło 10g (BIA) Polędwica z indyka (SOJ) Sałata 10g	
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 ml (BIA) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet z jajka i pieczarek 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
2 0 2 5 - 0 2 - 2 4 p o n	P O D S T A W O W A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300 ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Jajecznicza ze szczypiorkiem 100g (JAJ, BIA) Papryka 30g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Makaron spaghetti z mięsem mielonym 300g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopočka 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Gruszka 1 szt.
		Herbata 250 ml	Budyń waniliowy	Zupa koperkowa z	Mandarynki	Herbata 250 ml	Gruszka 1 szt.

i e d z i a ł e k	W Z B O G A C O N A	Zupa mleczna z pł. owsianymi 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ, BIA) Papryka 30g	200ml (BIA)	ziemniakami 400ml (GLU, SEL, BIA) Makaron spaghetti z mięsem mielonym 350g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot 250ml	2szt.	Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	
	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) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Makaron z potrawką drobiową 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Gruszka 1 szt.
	C U K R Z Y C	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA)	Budyń waniliowy b/c 200ml (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Makaron spaghetti z mięsem mielonym 300g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g	Mandarynki 2 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (BIA) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Gruszka 1 szt.

	O W A	Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ, BIA) Papryka 30g		(GLU, SEL) Kompot b/c 250ml			
		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 węglowodano we)	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) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Pałeczki gotowane 2 szt. Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 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 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA)		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (GLU, BIA, SEL) Makaron z potrawką drobiową 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Gruszka 1 szt.

		Salata 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) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ, BIA) Papryka 30g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Makaron z sosem pieczarkowym i jarzynami 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Ogórek zielony 30g	Gruszka 1 szt.
2 0 2 5 - 0 2 - 2 5 w t o r e k	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, JAJ, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 25g (BIA) Polędwica wiśniowa 25g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Karczek pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
	W Z B O G A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, JAJ, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU)	Banan 1 szt.	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (GLU, SEL, BIA) Karczek pieczony 130g Sos pieczeniowy 100g (GLU, SEL)	Kisiel owocowy 200ml	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)

	C O N A	Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Polędwica wiśniowa 25g (SOJ) Pomidor 30g		Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml		wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g	
	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) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) 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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 250 ml (BIA, JAJ, GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Polędwica wiśniowa 25g (SOJ)	Banan niedojrzały 1 szt.	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Karczek pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot b/c 250ml	Kisiel owocowy b/c 200ml	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek zielony 30g	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. (BIA)

		<i>Pomidor 30g</i>					
		<i>553.3 kcal</i> <i>B 27.1 g</i> <i>T 25.2 g</i> <i>Wp 53 g</i> <i>F 4.2 g</i> <i>WW 5.4</i>	<i>116.1 kcal</i> <i>B 2.5 g</i> <i>T 0.8 g</i> <i>Wp 23.3 g</i> <i>F 1.3 g – błonnik</i> <i>WW 2.3 (wymenniki węglowodanowe)</i>	<i>666 kcal</i> <i>B 31.2 g</i> <i>T 22 g</i> <i>Wp 65,8 g</i> <i>F 12.8 g</i> <i>WW 6.7</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</i> <i>(wymenniki węglowodanowe)</i>	<i>407 kcal</i> <i>B 13.4 g</i> <i>T 24.9 g</i> <i>Wp 31.3 g</i> <i>F 5 g</i> <i>WW 3.2</i>	
	A Z S	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Półdewka wiśniowa 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL)</i> <i>Szab gotowany 100g</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Marchew gotowana 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka gotowana 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>	<i>Serek homogenizowany naturalny 1 szt. (BIA)</i>
	1 5 0 0 k c al	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Zupa mleczna z makaronem 250 ml (BIA, JAJ, GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Półdewka wiśniowa 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 250ml (GLU, SEL, BIA)</i> <i>Szab gotowany 100g</i> <i>Sos pietruszkowy 100g (SEL, GLU, BIA)</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Marchew gotowana 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka gotowana 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>	<i>Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)</i>

	W E G E T E R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 250 ml (BIA, JAJ, GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Kotlet jajeczny 150g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100g (GLU, BIA, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g 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 2 5 - 0 2 - 2 6 ś r o d a	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g		Barszcz ukraiński z fasolą 350ml (GLU, SEL) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 2 szt. (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g	Jabłko 1 szt.
	W Z B O G A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA)	Pomarańcze 1 szt.	Barszcz ukraiński z fasolą 400ml (GLU, SEL) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 3 szt. (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana	Jabłko 1 szt.

	C O N A	Pasztet pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g				50g (SOJ) Pomidor 30g	
	L E K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Ryż z musem jabłkowym i cynamonem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	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) Pasztet pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Pomarańcze 1 szt.	Barszcz ukraiński z fasolką 350ml (GLU, SEL) Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g 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) Pomidor 30g	Jabłko 1 szt.
		450 kcal B 24.6 g T 14.6 g Wp 53.9 g F 4.4 g	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik	697.1 kcal B 40.3 g T 14.6 g Wp 88.3 g F 19.3 g	102.5 kcal B 9.5 g T 2.3 g Wp 12.3 g F 0 g	482.3 kcal B 19.5 g T 30.3 g Wp 31.9 g F 4.6 g	

		WW 5.5(wymienniki węglowodanowe)	WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	WW 8.9(wymienniki węglowodanowe)	WW 1.3(wymienniki węglowodanowe)	WW 3.3(wymienniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL) 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.
	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 jarzynowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL) Ryż z musem jabłkowym i cynamonem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g	Jabłko 1 szt.
	W E G E T A R I A Ń	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek topiony 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g		Barszcz ukraiński z fasolą 350ml (GLU, SEL) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 2 szt. (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Jabłko 1 szt.

	S K A						
2 0 2 5 - 0 2 - 2 7 c z w a r t e k	P O D S T A W A	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 65g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Zupa mleczna z pł.</i> <i>owsianymi 300ml (BIA,</i> <i>GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Mielonka tyrolska 50g</i> <i>(SOJ)</i> <i>Papryka 30g</i>		<i>Zupa pomidorowa z</i> <i>makaronem 350ml (BIA,</i> <i>JAJ, GLU, SEL)</i> <i>Kotlet mielony z</i> <i>jarzynami 100g (GLU,</i> <i>JAJ)</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Buraczki gotowane</i> <i>150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka grahamka 80g</i> <i>(GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Twarożek ze</i> <i>szczypiorkiem 60g</i> <i>(BIA)</i> <i>Ogórek zielony 30g</i>	<i>Babka piaskowa</i> <i>100g (GLU, JAJ)</i>
	W Z B O G A C O N A	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 65g (GLU)</i> <i>Chleb 60g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Zupa mleczna z pł.</i> <i>owsianymi 300ml (BIA,</i> <i>GLU)</i> <i>Mielonka tyrolska 50g</i> <i>(SOJ)</i> <i>Papryka 30g</i>	<i>Gruszka 1 szt.</i>	<i>Zupa pomidorowa z</i> <i>makaronem 400ml (BIA,</i> <i>JAJ, GLU, SEL)</i> <i>Kotlet mielony z</i> <i>jarzynami 130g (GLU,</i> <i>JAJ)</i> <i>Ziemniaki 250g</i> <i>Buraczki gotowane</i> <i>150g</i> <i>Kompot 250ml</i>	<i>Banan 1 szt.</i>	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka grahamka 80g</i> <i>(GLU)</i> <i>Chleb 60g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Twarożek ze</i> <i>szczypiorkiem 60g</i> <i>(BIA)</i> <i>Ogórek zielony 30g</i>	<i>Babka piaskowa</i> <i>100g (GLU, JAJ)</i>
	L E K K O S	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 65g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Zupa mleczna z pł.</i> <i>owsianymi 300ml (BIA,</i> <i>GLU)</i>		<i>Zupa makaronowa</i> <i>350ml (GLU, JAJ, SEL)</i> <i>Pulpet drobiowy</i> <i>gotowany 100g (GLU)</i> <i>Sos koperkowy 100g</i> <i>(BIA, GLU, SEL)</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka grahamka 80g</i> <i>(GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Twarożek z</i>	<i>Babka piaskowa</i> <i>100g (GLU, JAJ)</i>

	T R A W N A	Masło 15g (BIA) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g	
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Papryka 30g	Gruszka 1 szt.	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Kotlet mielony z jarzynami 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot b/c 250ml	Banan niedojrzały 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (BIA) 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 (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 Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Palczki gotowane 2 szt. Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

	15000kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa makaronowa 250ml (GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Ogórek zielony 30g	Babka piaskowa 100g (GLU, JAJ)
	WEGATANA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z sera żółtego i jajka z ogórkiem kiszonym 80g (BIA, JAJ)		Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Kotlet warzywny z pieczarkami 100g (JAJ, GLU) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (BIA) Ogórek zielony 30g	Babka piaskowa 100g (GLU, JAJ)
2025-02-20	POSDT	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA)		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g	Mandarynki 2 szt.

- 2 8 p i q t e k 2 0 2 4 - 0 9 - 1 3 p i q t e k	A	Ogórek kiszony 30g		150g Kompot 250ml		(JAJ, BIA) Pomidor 30g	
	W	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA)	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g Kompot 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g	Mandarynki 2 szt.
	Z	Bułka pszenna 65g (GLU)					
	B	Chleb 60g (GLU)					
	O	Masło 15g (BIA)					
	G	Ser topiony 50g (BIA)					
	A	Ogórek kiszony 30g					
	C						
	O						
	N						
	A						
	L	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA)		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos jarzynowy 150g (SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (BIA) Sałata 10g	Mandarynki 2 szt.
	E	Bułka pszenna 65g (GLU)					
	K	Chleb 40g (GLU)					
	O	Masło 15g (BIA)					
	S	Polędwica sopocka 50g (SOJ)					
	T	Sałata 10g					
	R						
	A						
	W						
	N						
	A						
	C	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA)	Budyń czekoladowy b/c 200ml (BIA)	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g	Jabłko 1szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta jajeczna ze	Mandarynki 2 szt.
	U						
	K	Bułka grahamka 50g (GLU)					
	R						
	Z						

	Y C O W A	Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g		Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g Kompot b/c 250ml		szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g	
		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) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (SEL, BIA) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (BIA) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa grysikowa 250ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos jarzynowy 150g (SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (BIA) Pomidor 30g	Mandarynki 2 szt.

				Kompot 250ml			
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) 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) Pasta z jajek ze szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g	Mandarynki 2 szt.
2 0 2 5 - 0 3 - 0 1 s o b o t a	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa grochówka z ziemniakami 350ml (SEL, SOJ) 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 grozkiem 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Wędlina 20g (SOJ)	Soczek owocowy 1szt. Herbatniki 30g
	W Z B O	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU)	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa grochówka z ziemniakami 400ml (SEL, SOJ) Kluski na parze z sosem truskawkowym 4szt. (GLU, JAJ)	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa	Soczek owocowy 1szt. Herbatniki 30g

2024-	G A C O N A	Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Kompot 250ml		zgrozkiem 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Wędlina 20g (SOJ)	
	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 jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek homogenizowany waniliowy 1szt	Soczek owocowy 1szt. Herbatniki 30g
	C U K R Z Y C O	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ)	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa grochówka z ziemniakami 350ml (SEL, SOJ) Makaron pełnoziarnisty z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot b/c 250ml	Banan niedojrzały 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa z groszkiem 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Wędlina 20g (SOJ)	Sok pomidorowy 1szt.

	W A	Pomidor 30g					
		539,5 kcal B 18.4 g T 29 g Wp 49.4 g F 5.2 g WW 5.1 (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)	836.3 kcal B 41.7 g T 47.2 g Wp 55.4 g F 9.4 g WW 5.6 (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)	251,8 kcal B 13.4 g T 10 g Wp 25.4 g F 3.6 g WW 2.6 (wymenniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa 350ml (GLU, BIA, SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 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 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa jarzynowa 250ml (GLU, BIA, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek homogenizowany waniliowy 1szt	Soczek owocowy 1szt. Herbatniki 30g
	W E G	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA)		Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL, BIA) Kluski na parze z sosem		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU)	Soczek owocowy 1szt.

	E T A R I A Ń S K A	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ) Pomidor 30g		truskawkowym 3szt. (GLU, JAJ) Kompot 250ml		Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa z groszkiem 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Ser żółty 20g (BIA)	
2 0 2 5 - 0 3 - 0 2	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) Baleron 50g (SOJ) Pomidor 30g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Palczki pieczone 2 szt. Ziemniaki 200g Czerwona kapusta na ciepło 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)
n i e d z i e l a	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Pomidor 30g	Jabłko 1 szt.	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL) Palczki pieczone 3 szt. Ziemniaki 250g Czerwona kapusta na ciepło 150g Kompot 250ml	Pomarańcze 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)
	L	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł.		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL)		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)

E K K O S T R A W N A	owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Pałeczki gotowane 2szt. Sos jasny 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		(GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	
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) Baleron 50g (SOJ) Pomidor 30g	Jabłko 1 szt.	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Pałeczki pieczone 2 szt. Ziemniaki 200g Czerwona kapusta na ciepło 150g Kompot b/c 250ml	Pomarańcze 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Budyń waniliowy b/c 200ml (BIA)
	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) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Pałeczki 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	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) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g		Rosół z makaronem 250ml (GLU, JAJ, SEL) Pałeczki gotowane 2 szt. Sos jasny 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Budyń waniliowy 200ml (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) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Pomidor 30g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet ziemniaczano – warzywny 100g (JAJ, GLU) Sos jogurtowo – koperkowy 150g (BIA) Ziemniaki 200g Czerwona kapusta na ciepło 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)
2 0 2		Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ)		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU)	Banan 1 szt.

5 - 0 3 - 0 3 p o n i e d z i a ł e k	P O D S T A W A	<i>Bułka pszenna 65g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Jajko 25g (JAJ)</i> <i>Polędwica wiśniowa 25g (SOJ)</i> <i>Pomidor 30g</i>		<i>Risotto z mięsem i jarzynami 300g</i> <i>Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL)</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Szynka z indyka 50g (SOJ)</i> <i>Papryka 30g</i>	
	W Z B O G A C O N A	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ)</i> <i>Bułka pszenna 65g (GLU)</i> <i>Chleb 60g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Jajko 25g (JAJ)</i> <i>Polędwica wiśniowa 25g (SOJ)</i> <i>Pomidor 30g</i>	<i>Serek wiejski 1szt. (BIA)</i>	<i>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL)</i> <i>Risotto z mięsem i jarzynami 500g</i> <i>Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL)</i> <i>Kompot 250ml</i>	<i>Gruszka 1 szt.</i>	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka grahamka 80g (GLU)</i> <i>Chleb 60g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Szynka z indyka 50g (SOJ)</i> <i>Papryka 30g</i>	<i>Banan 1 szt.</i>
	L E K K O S T R A W N A	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ)</i> <i>Bułka pszenna 65g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)</i> <i>Risotto mięsno-warzywne 300g</i> <i>Sos śmietanowy 100g (BIA, GLU, SEL)</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 z indyka 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>	<i>Banan 1 szt.</i>

	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) Jajko 25g (JAJ) Polędwica wiśniowa 25g (SOJ) Pomidor 30g	Serek wiejski 1 szt. (BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i jarzynami 300g Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot b/c 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) 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) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Banan 1 szt.

	1500 kcal	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Pomidor 30g		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL) Risotto mięsno-warzywne 300g Sos śmietanowy 100g (BIA, GLU, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Banan 1 szt.
	WEGETAŁA	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Pomidor 30g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z groszkiem i warzywami 300g Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek homogenizowany owocowy 1szt. (BIA)	Banan 1 szt.
2025-03-03-00	PODSŁANIE	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g		Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 350ml (SEL) Naleśniki z jabłkiem i cukrem pudrem 2szt. (BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Kisiel z jabłkiem 200ml

4 w t o r e k	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 400ml (SEL) Naleśniki z jabłkiem i cukrem pudrem 3szt. (BIA, GLU) Kompot 250ml	Mandarynki 2 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Kisiel z jabłkiem 200ml
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Kisiel z jabłkiem 200ml
	C	Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 1	Kapuśniak z białej	Mandarynki 2	Herbata b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem b/c

U K R Z Y C O W A	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g	szt. (BIA)	kapusty z ziemniakami 350ml (SEL) Makaron serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot b/c 250ml	szt.	Bułka grahamka 50g Masło 10g Baleron 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	200ml
	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) 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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
1 5 O O k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ)		Zupa ziemniaczana 250ml (BIA, SEL) Makaron serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Kisiel z jabłkiem 200ml

		Pomidor 30g					
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g		Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 350ml (SEL) Naleśniki z jabłkiem i cukrem pudrem 2szt. (BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Ogórek zielony 30g	Kisiel z jabłkiem 200ml
2 0 2 5 - 0 3 - 0 5 ś r o d a	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 25g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Papryka 30g		Zupa serowa z grzankami 350ml (GLU, SEL, BIA) Kotlet schabowy panierowany 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)
	W Z B	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU)	Jabłko 1 szt.	Zupa serowa z grzankami 350ml (GLU, SEL, BIA) Kotlet schabowy	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU)	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)

O G A C O N A	<i>Bułka pszenna 65g (GLU)</i> <i>Chleb 60g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Polędwica sopocka 25g (SOJ)</i> <i>Ser żółty 25g (BIA)</i> <i>Papryka 30g</i>		<i>panierowany 130g (GLU, JAJ)</i> <i>Ziemniaki 250g</i> <i>Surówka z buraczków i jabłka 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA)</i> <i>Pomidor 30g</i>	
L E K K O S T R A W N A	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU)</i> <i>Bułka pszenna 65g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Polędwica sopocka 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA)</i> <i>Schab gotowany 100g</i> <i>Sos jarzynowy 100g (SEL)</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Buraczki gotowane 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 gotowana 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>	<i>Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)</i>
C U K R Z Y C O W A	<i>Herbata b/c 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU)</i> <i>Bułka grahamka 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Polędwica sopocka 25g (SOJ)</i> <i>Ser żółty 25g (BIA)</i> <i>Papryka 30g</i>	<i>Jabłko 1 szt.</i>	<i>Zupa serowa z grzankami 350ml (GLU, SEL, BIA)</i> <i>Kotlet schabowy panierowany 100g (GLU, JAJ)</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Surówka z buraczków i jabłka 150g</i> <i>Kompot b/c 250ml</i>	<i>Banan niedojrzały 1 szt.</i>	<i>Herbata b/c 250 ml</i> <i>Bułka grahamka 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA)</i> <i>Pomidor 30g</i>	<i>Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)</i>
	540 kcal	75 kcal	714.1 kcal	91 kcal	313 kcal	

		<i>B 20,9 g</i> <i>T 31,2 g</i> <i>Wp 42,8 g</i> <i>F 4.1 g - błonnik</i> <i>WW 4.3 (wymenniki węglowodanowe)</i>	<i>B 0.6 g</i> <i>T 0.6 g</i> <i>Wp 15.2 g</i> <i>F 3 g - błonnik</i> <i>WW 1.5 (wymenniki węglowodanowe)</i>	<i>B 47.7 g</i> <i>T 15.7 g</i> <i>Wp 88.3 g</i> <i>F 12.8 g - błonnik</i> <i>WW 8.8 (wymennik węglowodanowy)</i>	<i>B 6.7 g</i> <i>T 2.8 g</i> <i>Wp 0 g</i> <i>F 0 g - błonnik</i> <i>WW 0 (wymenniki węglowodanowe)</i>	<i>B 19.7 g</i> <i>T 13 g</i> <i>Wp 28 g</i> <i>F 3.5 g - błonnik</i> <i>WW 2.8 (wymenniki węglowodanowe)</i>	
	A Z S	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Polędwica sopocka 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL, BIA)</i> <i>Schab gotowany 100g</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Buraki gotowane 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka gotowana 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>	<i>Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)</i>
	1 5 0 0 k c al	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Polędwica sopocka 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>Zupa serowa z grzankami 350ml (GLU, SEL, BIA)</i> <i>Schab gotowany 100g</i> <i>Sos jarzynowy 100g (SEL)</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Buraczki gotowane 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka gotowana 50g (SOJ)</i> <i>Pomidor 30g</i>	<i>Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)</i>
	W E G E T A R I	<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>Papryka 30g</i>		<i>Zupa serowa z grzankami 350ml (GLU, SEL, BIA)</i> <i>Kotlet jajeczny 100g (GLU, JAJ)</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Surówka z buraczków i jabłka 150g</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Ser biały 60g (BIA)</i> <i>Pomidor 30g</i>	<i>Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)</i>

	A Ń S K A			Kompot 250ml			
2 0 2 5 - 0 3 - 0 6	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, 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) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB, JAJ) Ogórek zielony 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
c z w a r t e k	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (GLU, BIA, SEL) Potrawka drobiowa 180g (GLU, SEL) Ryż 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB, JAJ) Ogórek zielony 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	L	Herbata 250 ml		Zupa koperkowa z		Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1

E K K O S T R A W N A	Zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g		ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	szt. (BIA)
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g	Budyń waniliowy b/c 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot b/c 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB, JAJ) Ogórek zielony 30g	Jogurt naturalny 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 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) Szynka z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Pałeczki gotowane 2szt. Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	1 5 O O k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Szynka z indyka 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	W E G E T A R I A N S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Leczo warzywne z pieczarkami 300g (GLU, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB, JAJ) Ogórek zielony 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
2 0	P	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką		Zupa jarzynowa z drobnym makaronem		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g	Jabłko 1 szt.

2503-07 pik	O D S T A W A	manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g		350ml (GLU, SEL, BIA) Jajko sadzone 1szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot 250ml		(GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (BIA) Papryka 30g	
	W Z B O G - A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa jarzynowa z drobnym makaronem 400ml (GLU, SEL, BIA) Jajko sadzone 2szt. (JAJ) Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa 150g Kompot 250ml	Kisiel owocowy 200ml	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (BIA) Papryka 30g	Jabłko 1 szt.
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z drobnym makaronem 350ml (GLU, SEL, BIA) 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 z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	C U K	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU)	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA)	Zupa jarzynowa z drobnym makaronem 350ml (GLU, SEL, BIA)	Kisiel owocowy b/c 200ml	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU)	Jabłko 1 szt.

	R Z Y C O W A	<i>Bułka grahamka 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Ser żółty 50g (BIA)</i> <i>Pomidor 30g</i>	<i>Szynka drobiowa 20g (SOJ)</i>	<i>Jajko sadzone 1szt. (JAJ)</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Fasolka szparagowa 150g</i> <i>Kompot b/c 250ml</i>		<i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (BIA)</i> <i>Papryka 30g</i>	
		<i>450 kcal</i> <i>B 24.6 g</i> <i>T 14.6 g</i> <i>Wp 53.9 g</i> <i>F 4.4 g</i> <i>WW 5.5(wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>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>697.1 kcal</i> <i>B 40.3 g</i> <i>T 14.6 g</i> <i>Wp 88.3 g</i> <i>F 19.3 g</i> <i>WW 8.9(wymienniki węglowodanowe)</i>	<i>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>482.3 kcal</i> <i>B 19.5 g</i> <i>T 30.3 g</i> <i>Wp 31.9 g</i> <i>F 4.6 g</i> <i>WW 3.3(wymienniki węglowodanowe)</i>	
	A Z S	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>Zupa jarzynowa z drobnym makaronem 350ml (GLU, SEL, BIA)</i> <i>Pierś z kurczaka gotowana 100g</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Buraczki gotowane 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA)</i> <i>Salata 10g</i>	<i>Jabłko 1 szt.</i>
	1 5 0	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i>		<i>Zupa jarzynowa z drobnym makaronem 250ml (GLU, SEL, BIA)</i> <i>Pierś z kurczaka gotowana 100g</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Pasta twarogowa ze</i>	<i>Jabłko 1 szt.</i>

	O k c a l	Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		szczypiorkiem 80g (BIA) Papryka 30g	
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek topiony 50g (BIA) Pomidor 30g		Zupa jarzynowa z drobnym makaronem 350ml (GLU, SEL, BIA) Jajko sadzone 1szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (BIA) Papryka 30g	Jabłko 1 szt.
2 0 2 5 - 0 3 - 0 8	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g		Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml (SEL) Gulasz po węgiersku z papryką 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka ryżowa z wędliną, ogórkiem, papryką i koperkiem 150g (JAJ, GOR)	Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)
s o b	W Z B	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml	Banan 1 szt.	Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml (SEL)	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU)	Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)

o t a	O G A C O N A	(BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g		Gulasz po węgiersku z papryką 180g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 150g Kompot 250ml		Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka ryżowa z wędliną, ogórkiem, papryką i koperkiem 150g (JAJ, GOR)	
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Połudwica 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, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Pomidor 30g	Banan niedojrzały 1 szt.	Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml (SEL) Gulasz po węgiersku z papryką 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 150g 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)	Jabłko 1szt
		540 kcal B 20,9 g	75 kcal B 0.6 g	714.1 kcal B 47.7 g	91 kcal B 6.7 g	313 kcal B 19.7 g	

		<i>T 31,2 g</i> <i>Wp 42,8 g</i> <i>F 4.1 g - błonnik</i> <i>WW 4.3 (wymenniki węglowodanowe)</i>	<i>T 0.6 g</i> <i>Wp 15.2 g</i> <i>F 3 g - błonnik</i> <i>WW 1.5 (wymenniki węglowodanowe)</i>	<i>T 15.7 g</i> <i>Wp 88.3 g</i> <i>F 12.8 g - błonnik</i> <i>WW 8.8 (wymennik węglowodanowy)</i>	<i>T 2.8 g</i> <i>Wp 0 g</i> <i>F 0 g - błonnik</i> <i>WW 0 (wymenniki węglowodanowe)</i>	<i>T 13 g</i> <i>Wp 28 g</i> <i>F 3.5 g - błonnik</i> <i>WW 2.8 (wymenniki węglowodanowe)</i>	
	A Z S	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Twarożek 60g (BIA)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>Zupa ziemniaczana 350ml (SEL, BIA)</i> <i>Schab gotowany 100g</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Marchew gotowana 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Polędwica Ani 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>	<i>Banan 1 szt.</i>
	1 5 0 0 k c al	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA, GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Twarożek 60g (BIA)</i> <i>Dżem 30g</i>		<i>Zupa grysikowa 250ml (GLU, SEL)</i> <i>Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL)</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Marchew gotowana 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Polędwica Ani 50g (SOJ)</i> <i>Ogórek zielony 30g</i>	<i>Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)</i>
	W E G E T A	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA, GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Twarożek 60g (BIA)</i>		<i>Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml (SEL)</i> <i>Kaszotto z pieczarkami i warzywami w sosie śmietanowym 300g (GLU, SEL, BIA)</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Ser żółty 50g (BIA)</i> <i>Ogórek zielony 30g</i>	<i>Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)</i>

	R I A Ń S K A	Dżem 30g		Kompot 250ml			
--	---------------------------------	----------	--	--------------	--	--	--

Jadłospis przygotowany przez Catering Meridian's