

Dzień		Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
2025-06-26	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		Kotlet schabowy		(GLU)	
	S	(BIA)		panierowany 100g (GLU,		Chleb 40g (GLU)	
	T	Baton pszenny 80g (GLU)		JAJ)		Masło 15g (BIA)	
	A	Chleb 40g (GLU)		Ziemniaki 200g		Ser topiony 50g (BIA)	
	W	Masło 15g (BIA)		Mizeria 150g (BIA)		Pomidor 30g	
	O	Polędwica sopocka 25g		Kompot 250ml			
	W	(SOJ)					
2025-06-27	W	Jajko gotowane ½ szt. (JAJ)					
	A	Ogórek kiszony 30g					
	W	Herbata 250 ml	Kisiel owocowy	Rosół z makaronem	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1
	Z	Zupa mleczna z płatkami	200ml	400ml (GLU, SEL)		Bułka grahamka 80g	szt. (BIA)
	B	kukurydzianymi 300 ml		Kotlet schabowy		(GLU)	
	O	(BIA)		panierowany 130g (GLU,		Chleb 60g (GLU)	
	G	Baton pszenny 80g (GLU)		JAJ)		Masło 15g (BIA)	
	A	Chleb 60g (GLU)		Ziemniaki 250g		Ser topiony 50g (BIA)	
	C	Masło 15g (BIA)		Mizeria 150g (BIA)		Pomidor 30g	
2025-06-28	O	Polędwica sopocka 25g		Kompot 250ml			
	N	(SOJ)					
	A	Jajko gotowane ½ szt. (JAJ)					
	A	Ogórek kiszony 30g					
	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		Schab gotowany 100g		(GLU)	
	K	(BIA)		Sos pietruszkowy 100g		Chleb 40g (GLU)	
	O	Baton pszenny 80g (GLU)		(SEL, GLU, BIA)		Masło 10g (BIA)	
2025-06-29	S	Chleb 40g (GLU)		Ziemniaki 200g		Szynka drobiowa	
	T	Masło 15g (BIA)		Buraki gotowane 150g		50g (SOJ)	

	R A W N A	Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Kompot 250ml		Sałata 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) Polędwica sopocka 25g (SOJ) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Ogórek kiszony 30g	Kisiel owocowy b/c 200ml	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy panierowany 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Mizeria 150g (BIA) 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) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

		Herbata 250 ml Baton pszenney 50g (GLU) 1 Zupa mleczna z płatkami 5 kukurydzianymi 250 ml 0 (BIA) 0 Masło 10g (BIA) k Polędwica sopocka 50g c (SOJ) al Sałata 10g		Rosół z makaronem 250ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100g Sos pietruszkowy 100g (SEL, GLU, BIA) Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Baton pszenney 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 ml (BIA) Masło 10g (BIA) Serek homogenizowany owocowy 1szt (JAJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet jajeczny 100g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100g (SEL, GLU, BIA) Ziemniaki 200g Mizeria 150g (BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

2025-06-30 p o n i e d z i a ł e k	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) Szynka wieprzowa 25g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Papryka 30g		Krem z brokułów z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta jajeczna 80g (JAJ) Ogórek zielony 30g	Jabłko 1 szt.
	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)	Krem z brokułów z grzankami 400ml (BIA, GLU, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 130g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot 250ml	Pomarańcza 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta jajeczna 80g (JAJ) Ogórek zielony 30g	Jabłko 1 szt.
	L E K K O S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300 ml (BIA, GLU)		Zupa krupnik 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Pulpety drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana	Jabłko 1 szt.

	T R A W N A	Masło 15g (BIA) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		(BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		50g (SOJ) Sałata 10g	
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka wieprzowa 25g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Papryka 30g	Budyń waniliowy b/c 200ml (BIA)	Krem z brokułów z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot b/c 250ml	Pomarańcza 1szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (BIA) Masło 10g (BIA) Pasta jajeczna 80g (JAJ) Ogórek zielony 30g	Jabłko 1 szt.
		469.7 kcal B 20.8 g T 18.9 g Wp 52.7 g F 4 g WW 5.4 (wymenniki węglowodanowe)	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymenniki węglowodanowe)	631.9 kcal B 39.2 g T 16.6 g Wp 65.4 g F 14.5 g WW 6.6 (wymenniki węglowodanowe)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g – błonnik WW 0 (wymenniki węglowodanowe)	259.5 kcal B 15.5 g T 9.9 g Wp 25.8 g F 3.8 g WW 2.6 (wymenniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA)		Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pierś z kurczaka		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU)	Jabłko 1 szt.

		Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		gotowana 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	
	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) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa krupnik 250ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Pulpety drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 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 pł. owsianymi 250 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g		Krem z brokułów z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Kotlet ziemniaczany – warzywny 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta jajeczna 80g (JAJ) Ogórek zielony 30g	Jabłko 1 szt.

2025-07-01 wtorek	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, JAJ, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Udko pieczone 150g Ziemniaki 200g Sałata zielona ze śmietaną 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 B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, JAJ, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Pomidor 30g	Banan 1 szt.	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Udko pieczone 180g Ziemniaki 220g Sałata zielona ze śmietaną 150g Kompot 250ml	Kisiel owocowy 200ml	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (BIA) Ogórek zielony 30g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
	L E K K O S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, JAJ, GLU) Masło 15g (BIA)		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Udko gotowane 150g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA)	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)

	T R A W N A	Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g				Sałata 10g	
	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) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Pomidor 30g	Banan niedojrzały 1 szt.	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Udko pieczone 180g Ziemniaki 220g Sałata zielona ze śmietaną 150g Kompot b/c 250ml	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)
		553.3 kcal B 27.1 g T 25.2 g Wp 53 g F 4.2 g WW 5.4	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymienniki węglowodanowe)	666 kcal B 31.2 g T 22 g Wp 65,8 g F 12.8 g WW 6.7	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodano we)	407 kcal B 13.4 g T 24.9 g Wp 31.3 g F 5 g WW 3.2	
		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA)		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU)	Serek homogenizowany naturalny 1 szt.

	A Z S	Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Udko gotowane 150g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g	(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) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL) Udko gotowane 150g Ziemniaki 200g Buraki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
	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) Serek kanapkowy 60g (BIA) Pomidor 30g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem pieczarkowym i jarzynami 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (BIA) Ogórek zielony 30g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
2 0 2 5 -	P O D S T	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU)		Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Kluski na parze 3szt Sos truskawkowy 100g		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA)	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)

0 7 - 0 2 ś r o d a	A W A	Masło 15g (BIA) Paszтет drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g		(JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml		Polędwica Ani 50g (SOJ) Pomidor 30g	
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 30g (BIA)	Zupa grochowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Kluski na parze 4szt Sos truskawkowy 100g (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml	Nektarynka 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Pomidor 30g	Budyń czekoladowy 200ml (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 kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)
	C	Herbata b/c 250 ml	Chleb razowy 40g	Zupa grochowa z	Nektarynka	Herbata b/c 250 ml	Budyń czekoladowy

U K R Z Y C O W A	<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>(GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Serek kanapkowy 30g (BIA)</i>	<i>ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)</i> <i>Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g</i> <i>Kompot b/c 250ml</i>	1szt.	<i>Butka grahamka 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Półdewica Ani 50g (SOJ)</i> <i>Pomidor 30g</i>	<i>b/c 200ml (BIA)</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>Butka pszenna 50g (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>Ryż z musem jabłkowym 300g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Butka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Półdewica Ani 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>	<i>Jabłko 1 szt.</i>
1 5 0 0 k	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Butka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i>		<i>Zupa ziemniaczana 250ml (BIA, SEL)</i> <i>Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Butka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Półdewica Ani 50g</i>	<i>Budyń czekoladowy 200ml (BIA)</i>

	c al	Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g				(SOJ) Pomidor 30g	
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Kluski na parze 3szt Sos truskawkowy 100g (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Dżem 30g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)
2 0 2 5 - 0 7 - 0 3 c z w a r	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) Jajecznica ze szczypiorkiem 80g (JAJ) Pomidor 30g		Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Eskalopki z kurczaka 100g Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 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	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA)	Kisiel owocowy 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Eskalopki z kurczaka	Banan 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU)	Babka piaskowa 100g (GLU, JAJ)

t e k	G A C O N A	Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Jajecznica ze szczypiorkiem 80g (JAJ) Pomidor 30g		130g Ziemniaki 250g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml		Masło 15g (BIA) Szyunka gotowana 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 300ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Szyunka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa makaronowa 350ml (GLU, JAJ, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g. Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szyunka 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	Kisiel owocowy b/c 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Eskalopki z kurczaka 100g 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) Szyunka 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 węglowodanowe)	313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) 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	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa makaronowa 250ml (GLU, JAJ, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Babka piaskowa 100g (GLU, JAJ)
	W E G E	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA,		Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Kotlet z sera żółtego		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA)	Babka piaskowa 100g (GLU, JAJ)

	T A R I A Ń S K A	GLU) Masło 10g (BIA) Jajecznicą ze szczypiorkiem 80g (JAJ) Pomidor 30g		100g (JAJ, GLU, BIA) Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml		Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	
2 0 2 5 - 0 7 - 0 4 p i q t e k 2 0 2 5 - 0	P O D S T A W A W Z B O G A C O N 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		Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej 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)	Krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (GLU, SEL, BIA) Ryba panierowana 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g Kompot 250ml	Pomarańcza 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Jabłko 1szt.

5 - 2 3 p i q	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Schab gotowany 100g Sos jarzynowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g	Jabłko 1szt.
	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)	Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszanej z marchewką 150g Kompot b/c 250ml	Pomarańcza 1szt.	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 (wymenniki węglowodanowe)	181,5 kcal B 4.5 g T 1.5 g Wp 35.7 g F 3.8 g WW 3.6 (wymenniki węglowodanowe)	557,9 kcal B 31.6 g T 9.8 g Wp 78.6 g F 12.4 g WW 8 (wymenniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymenniki węglowodanowe)	287.7 kcal B 10.1 g T 14.4 g Wp 28.1 g F 3.8 g WW 2.8 (wymenniki węglowodanowe)	

	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Schab gotowany 100g 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.
	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		Krupnik z kaszą jęczmienną 250ml (GLU, SEL, BIA) Schab gotowany 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.
	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) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g		Krupnik z kaszą jęczmienną 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.

2 0 2 5 - 0 7 - 0 5 s o b o t a	P	Herbata 250 ml		Zupa z fasolki		Herbata 250 ml	Herbatniki 30g (BIA,
	O	Zupa mleczna z płatkami		szparagowej 350ml (BIA,		Bułka grahamka 80g	GLU, JAJ)
	D	kukurydzianymi 300ml		(GLU, SEL)		(GLU)	
	S	(BIA)		Makaron z serem		Chleb 40g (GLU)	
	T	Bułka pszenna 65g (GLU)		twarogowym 300g (GLU,		Masło 15g (BIA)	
	A	Chleb 40g (GLU)		JAJ)		Salatka jarzynowa z	
	W	Masło 15g (BIA)		Kompot 250ml		grozkiem 100g (BIA,	
	A	Kiełbasa szynkowa 50g				JAJ, SEL, GOR)	
	A	(SOJ)				Szynka gotowana	
		Pomidor 30g				20g (SOJ)	
	W	Herbata 250 ml	Chleb razowy 40g	Zupa z fasolki	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml	Herbatniki 30g (BIA,
	Z	Zupa mleczna z płatkami	(GLU)	szparagowej 400ml (BIA,		Bułka grahamka 80g	GLU, JAJ)
	B	kukurydzianymi 300ml	Masło 10g (BIA)	(GLU, SEL)		(GLU)	
	O	(BIA)	Ser żółty 20g (BIA)	Makaron z serem		Chleb 60g (GLU)	
	G	Bułka pszenna 65g (GLU)		twarogowym 350g		Masło 15g (BIA)	
	A	Chleb 60g (GLU)		(GLU, JAJ)		Salatka jarzynowa z	
	C	Masło 15g (BIA)		Kompot 250ml		grozkiem 100g (BIA,	
	O	Kiełbasa szynkowa 50g				JAJ, SEL, GOR)	
	N	(SOJ)				Szynka gotowana	
	A	Pomidor 30g				20g (SOJ)	
	L	Herbata 250 ml		Zupa jarzynowa z		Herbata 250 ml	Herbatniki 30g (BIA,
	E	Zupa mleczna z płatkami		ziemniakami 350ml		Bułka grahamka 80g	GLU, JAJ)
	K	kukurydzianymi 300ml		(GLU, BIA, SEL)		(GLU)	
	K	(BIA)		Makaron z serem		Chleb 40g (GLU)	
	O	Bułka pszenna 65g (GLU)		twarogowym 300g		Masło 10g (BIA)	
	S	Chleb 40g (GLU)		(GLU, JAJ)		Szynka gotowana	
	T	Masło 15g (BIA)		Kompot 250ml		50g (SOJ)	
	R	Szynka drobiowa 50g (SOJ)				Salata 10g	
	A	Salata 10g					
	W						

	N A						
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (BIA, GLU, SEL) 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) Szynka gotowana 20g (SOJ)	Wafle ryżowe 3 szt.
		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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, 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 1szt. (BIA)
	1	Herbata 250 ml		Zupa jarzynowa z		Herbata 250 ml	Herbatniki 30g (BIA,

	5 O O k c al	<i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA)</i> <i>Szynka drobiowa 50g (SOJ)</i> <i>Pomidor 30g</i>		<i>ziemniakami 250ml (GLU, BIA, SEL)</i> <i>Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ)</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka gotowana 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>	GLU, JAJ)
	W E G E T A R I A Ń S K A	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA)</i> <i>Serek kanapkowy 60g (BIA)</i> <i>Pomidor 30g</i>		<i>Zupa z fasolki szparagowej 350ml (BIA, GLU, SEL)</i> <i>Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ)</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Salatka jarzynowa z groszkiem 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR)</i> <i>Ser żółty 20g (BIA)</i>	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)
2 0 2 5 - 0 7 - 0 6 n	P O D S T A W A	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU)</i> <i>Baton pszenny 80g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Twarożek ze szczypiorkiem 60g (BIA)</i> <i>Pomidor 30g</i>		<i>Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL)</i> <i>Karczek pieczony 100g</i> <i>Sos pieczeniowy 100g (SEL)</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Kapusta młoda zasmażana 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>Baleron 50g (SOJ)</i> <i>Ogórek zielony 30g</i>	Budyń waniliowy 200ml (BIA)

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) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (BIA) Pomidor 30g	Jabłko 1 szt.	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL) Karczek pieczony 130g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 250g Kapusta młoda zasmażana 150g Kompot 250ml	Arbuz 200g	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) 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 Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)
	C U K R Z Y C O W	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)	Jabłko 1 szt.	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Karczek pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Kapusta młoda zasmażana 150g Kompot b/c 250ml	Arbuz 200g	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Budyń waniliowy b/c 200ml (BIA)

	A	Pomidor 30g					
		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 (wymenniki węglowodanowe)	253 kcal B 13.5 g T 10.1 g Wp 25.8 g F 3.8 g WW 2.6 (wymenniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	1 5 0 0 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 Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)
	W E G E	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA,		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet warzywny 100g (JAJ, GLU, SEL) Sos ziołowy 100g (BIA,		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA)	Budyń waniliowy 200ml (BIA)

2025-07-07 p o n i e d z i a t e k	T A R I A Ń S K A	GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (BIA) Pomidor 30g		GLU, SEL) Ziemniaki 200g Kapusta młoda zasmażana 150g Kompot 250ml		Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	
	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 25g (SOJ) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Pomidor 30g		Kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL) Spaghetti z mięsem 300g Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g	Banan 1 szt.
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 25g (SOJ) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Pomidor 30g	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Kapuśniak z ziemniakami 400ml Spaghetti z mięsem 350g I (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot 250ml	Galaretka owocowa 200g	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g	Banan 1 szt.
	L	Herbata 250 ml		Zupa grysikowa 350ml		Herbata 250 ml	Banan 1 szt.

E K K O S T R A W N A	Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		(BIA, SEL) (GLU, SEL) Makaron z sosem mięсно jarzynowym 300g Kompot 250ml		Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g	
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 wieprzowa 25g (SOJ) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Pomidor 30g	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL) Spaghetti z mięsem 300g Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kompot b/c 250ml	Galaretka owocowa b/c 200g	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	366.4 kcal B 18.7 g T 20.7 g Wp 25.1 g F 3.5 g WW 2.5 (wymenniki węglowodanowe)	

					węglowodano we)		
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Schab gotowany 100g . Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g	Banan 1 szt.
	1 5 O O k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa grysikowa 250ml (BIA, SEL) Makaron z sosem mięsno jarzynowym 300g (GLU, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g	Banan 1 szt.
	W E G E T A R I A Ń S K	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 30g		Kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL) Kaszotto z pieczarkami i warzywami 300g (SEL) Sos pomidorowy 100g (SEL, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g	Banan 1 szt.

	A						
2025-07-08 w t o r e k	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) Parówki na ciepło 2szt. (SOJ) Ketchup 20g Pomidor 30g		Zalewajka z ziemniakami 300ml (SEL) Naleśniki z dżemem 2szt. (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Połudwica wiśniowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Kisiel owocowy 200ml
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. 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)	Zalewajka z ziemniakami 400ml (SEL) Naleśniki z dżemem 3szt. (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250ml	Pomarańcza 1szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Połudwica wiśniowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Kisiel owocowy 200ml
	L	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł.		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA,		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g	Kisiel owocowy 200ml

	E K K O S T R A W N A	kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		GLU, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		(GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 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)	Zalewajka z ziemniakami 300ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot b/c 250ml	Pomarańcza 1szt.	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 (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	358.3 kcal B 8.8 g T 23.8 g Wp 26 g F 3.9 g WW 2.6 (wymenniki węglowodanowe)	

					we)		
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Ryż z musem jabłkowym 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 drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, 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 N S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Pomidor 30g		Zalewajka z ziemniakami 300ml (SEL) Naleśniki z dżemem 2szt. (BIA, GLU, JAJ) 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.		Zupa kalafiorowa z makaronem 350ml (BIA,		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

2 5 - 0 7 - 0 9 ś r o d a	P	owsianymi 300ml (BIA, GLU)		GLU, SEL, JAJ) Schab pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Surówka z buraczków i jabłka 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	Chleb 40g (GLU)					
	S	Masło 15g (BIA)					
	T	Szynka gotowana 25g (SOJ)					
	A	Ser żółty 25g (BIA)					
	W	Pomidor 30g					
	A						
	W	Herbata 250 ml	Jabłko 1 szt.	Zupa kalafiorowa z makaronem 400ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Schab pieczony 130g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 250g Surówka z buraczków i jabłka 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						
	L	Herbata 250 ml		Zupa makaronowa 350ml (GLU, JAJ, SEL) Schab gotowany 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) Polędwica z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	E	Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU)					
	K	Bułka pszenna 65g (GLU)					
	K	Chleb 40g (GLU)					
	O	Masło 15g (BIA)					
	S	Szynka gotowana 50g (SOJ)					
	T						
	R						
	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.	Zupa kalafiorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Schab pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Surówka z buraczków i jabłka 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 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	714.1 kcal B 47.7 g T 15.7 g Wp 88.3 g F 12.8 g - błonnik WW 8.8 (wymiennik węglowodanowy)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymienniki węglowodano we)	313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica z indyka 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	1 5 0	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł.		Zupa makaronowa 250ml (GLU, JAJ, SEL) Schab gotowany 100g		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU)	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

	O k c al	owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Masło 10g (BIA) Polędwica z indyka 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 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g		Zupa szczawiowa z kluseczkami 350ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet z ciecierzycy 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Ogórek kiszony 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
2 0 2 5 - 0 7 - 1 0 c z w	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Marchewka z groszkiem 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Pomarańcza 1 szt.
	W	Herbata 250 ml	Budyń czekoladowy	Zupa ogórkowa z	Nektarynka	Herbata 250 ml	Pomarańcza 1 szt.

a r t e k	Z B O G A C O N A	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Pomidor 30g	200ml (BIA)	ziemniakami 400ml (GLU, BIA, SEL) Potrawka drobiowa 180g (GLU, SEL) Ryż 250g Marchewka z groszkiem 150g Kompot 250ml	1szt.	Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	
	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) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Pomarańcza 1 szt.
	C U K R Z Y C O W	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Pomidor 30g	Budyń czekoladowy b/c 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Marchewka z groszkiem 150g Kompot b/c 250ml	Nektarynka 1szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Pomarańcza 1 szt.

	A						
		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) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Palczki gotowane 2szt. Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 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 sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g	Pomarańcza 1 szt.
	W E G E	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA)		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLU, BIA, SEL) Leczo warzywne z fasolą 300g (SEL)		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA)	Pomarańcza 1 szt.

	T A R I A N S K A	Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g		Ryż 200g Kompot 250ml		Ogórek zielony 30g	
2 0 2 5 - 0 7 - 1 1 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, JAJ) Jajko sadzone 1szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa na słodko 80g (BIA) Dżem 30g	Jabłko 1 szt.
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 30g (BIA)	Zupa szpinakowa z ryżem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Jajko sadzone 2szt. (JAJ) Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLU) Kompot 250ml	Galaretka owocowa 200g	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa na słodko 80g (BIA) Dżem 30g	Jabłko 1 szt.
	L	Herbata 250 ml		Zupa grysikowa 350ml		Herbata 250 ml	Jabłko 1 szt.

E K K O S T R A W N A	Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		(BIA, GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot 250ml		Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa na słodko 80g (BIA) Dżem 30g	
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 30g (BIA)	Zupa szpinakowa z ryżem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Jajko sadzone 1szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLU) Kompot b/c 250ml	Galaretka owocowa b/c 200g	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 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)	482.3 kcal B 19.5 g T 30.3 g Wp 31.9 g F 4.6 g WW 3.3(wymienniki węglowodanowe)	

					<i>i węglowodano we)</i>		
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z ziołami 80g (BIA) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa grysikowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z ziołami 80g (BIA) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	W E G E T A R	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA)		Zupa szpinakowa z ryżem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Jajko sadzone 1szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLU)		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa na słodko 80g (BIA) Dżem 30g	Jabłko 1 szt.

	I A Ń S K A	Ogórek kiszony 30g		Kompot 250ml			
2 0 2 5 - 0 7 - 1 2 s o b o t a	P O D S T A W A 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 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		Botwinka z ziemniakami 350ml (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) Sałatka ryżowa z wędliną, ogórkiem, papryką i koperkiem 150g (JAJ, GOR, SOJ)	Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)
2 0 2 5 - 0 5 - 0 5 -	L E K K	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.	Botwinka z ziemniakami 400ml (SEL) Gulasz wieprzowy 180g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Surówka z ogórków kiszonych 150g 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)
		Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA)		Zupa ziemniaczana 350ml (SEL, BIA) Gulasz drobiowy 150g (GLU, SEL)		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU)	Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)

3 1 s o b o t a	O S T R A W N A	<i>Bułka pszenna 65g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Szynka konserwowa 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>Kasza jęczmienna 200g (GLU)</i> <i>Buraczki gotowane 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Polędwica Ani 50g (SOJ)</i> <i>Ogórek zielony 30g</i>	
	C U K R Z Y C O W A	<i>Herbata b/c 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA)</i> <i>Bułka grahamka 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka konserwowa 50g (SOJ)</i> <i>Pomidor 30g</i>	<i>Banan niedojrzały 1 szt.</i>	<i>Botwinka z ziemniakami 350ml (SEL)</i> <i>Gulasz wieprzowy 150g (GLU, SEL)</i> <i>Kasza jęczmienna 200g (GLU)</i> <i>Surówka z ogórków kiszonych 150g</i> <i>Kompot b/c 250ml</i>	<i>Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)</i>	<i>Herbata b/c 250 ml</i> <i>Bułka grahamka 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Salatka ryżowa z wędliną, ogórkiem, papryką i koperkiem 150g (JAJ, GOR, SOJ)</i>	<i>Wafle ryżowe 3szt.</i>
		<i>540 kcal</i> <i>B 20,9 g</i>	<i>75 kcal</i> <i>B 0.6 g</i>	<i>714.1 kcal</i> <i>B 47.7 g</i>	<i>91 kcal</i> <i>B 6.7 g</i>	<i>313 kcal</i> <i>B 19.7 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>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>Szynka konserwowa 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>Zupa ziemniaczana 350ml (SEL, BIA)</i> <i>Schab gotowany 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>Polędwica Ani 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>	<i>Wafle ryżowe 3szt.</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)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka konserwowa 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>Zupa ziemniaczana 250ml (SEL, BIA)</i> <i>Gulasz drobiowy 150g (GLU, SEL)</i> <i>Kasza jęczmienna 200g (GLU)</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>Polędwica Ani 50g (SOJ)</i> <i>Ogórek zielony 30g</i>	<i>Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)</i>
	W E G E T A R	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Jajko gotowane 1szt. (JAJ)</i> <i>Pomidor 30g</i>		<i>Botwinka z ziemniakami 350ml (SEL)</i> <i>Kaszotto z pieczarkami i papryką 300g (GLU)</i> <i>Sos śmietanowy 100g (BIA, GLU, SEL)</i> <i>Surówka z ogórków kiszonych 150g</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Salatka ryżowa z ogórkiem, papryką i koperkiem 150g (JAJ, GOR)</i>	<i>Ciasto drożdżowe 60g (GLU, JAJ)</i>

	I A Ń S K A			Kompot 250ml		Ser żółty 20g (BIA)	
--	----------------------------	--	--	--------------	--	---------------------	--

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med