

Dzień		Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja
2025-05-04	P	Herbata 250 ml		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL)		Herbata 250 ml	Gruszka 1 szt.
	O	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU)		Kotlet schabowy panierowany 100g (GLU, JAJ)		Bułka grahamka 80g (GLU)	
	T	Baton pszenny 80g (GLU)		Puree ziemniaczane 200g (BIA)		Chleb 40g (GLU)	
	A	Chleb 40g (GLU)		Mix warzyw gotowany 150g		Masło 15g (BIA)	
	W	Masło 15g (BIA)		Kompot 250ml		Ser topiony 50g (BIA)	
	O	Baleron 50g (SOJ)				Pomidor 30g	
	W	Ogórek zielony 30g					
	A						
	W	Herbata 250 ml	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL)	Pomarańcze 1 szt.	Herbata 250 ml	Gruszka 1 szt.
	Z	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU)		Kotlet schabowy panierowany 130g (GLU, JAJ)		Bułka grahamka 80g (GLU)	
2025-05-05	G	Baton pszenny 80g (GLU)		Puree ziemniaczane 250g (BIA)		Chleb 60g (GLU)	
	A	Chleb 60g (GLU)		Mix warzyw gotowany 150g		Masło 15g (BIA)	
	C	Masło 15g (BIA)		Kompot 250ml		Ser topiony 50g (BIA)	
	O	Baleron 50g (SOJ)				Pomidor 30g	
	N	Ogórek zielony 30g					
	A						
	L	Herbata 250 ml		Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL)		Herbata 250 ml	Gruszka 1 szt.
	E	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU)		Schab gotowany 100g		Bułka grahamka 80g (GLU)	
	O	Baton pszenny 80g (GLU)		Puree ziemniaczane 200g (BIA)		Chleb 40g (GLU)	
	S	Chleb 40g (GLU)		Sos jarzynowy 100g (SEL)		Masło 10g (BIA)	
2025-05-06	T	Masło 15g (BIA)		Marchewka gotowana 150g		Kiełbasa drobiowa 50g (SOJ)	
	R	Szynka drobiowa 50g (SOJ)		Kompot 250ml		Salata 10g	
	A	Salata 10g					
	W						
2025-05-07	N						

	A						
	C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Baleron 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Budyń czekoladowy b/c 200ml (BIA)	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet schabowy panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Mix warzyw gotowany 150g Kompot b/c 250ml	Pomarańcze 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g	Gruszka 1 szt.
		540 kcal B 20,9 g T 31,2 g Wp 42,8 g F 4.1 g - błonnik WW 4.3 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	714.1 kcal B 47.7 g T 15.7 g Wp 88.3 g F 12.8 g - błonnik WW 8.8 (wymiennik węglowodanowy)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymienniki węglowodano we)	313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Schab gotowany 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Kiełbasa drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Gruszka 1 szt.
	1 5	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami		Rosół z makaronem 250ml (GLU, JAJ, SEL) Schab gotowany 100g		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU)	Gruszka 1 szt.

	O O k c al	owsianymi 250 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Puree ziemniaczane 200g (BIA) Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml		Masło 10g (BIA) Kiełbasa drobiowa 50g (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 owsianymi 250 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Dżem 30g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet z sera żółtego 100g (JAJ, GLU, BIA) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Mix warzyw gotowany 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 30g	Gruszka 1 szt.
2 0 2 5 - 0 5 - 0 5	P O D S T A W O W A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g		Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Łazanki z kapustą kiszoną i mięsem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
p o n i	W Z B	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU)	Kisiel 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Łazanki z kapustą	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU)	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

e d z i a ł e k	O G A C O N A	Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g		kiszoną i mięsem 350g Kompot 250ml		Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (SEL, BIA) Ryż z sosem mięsno – warzywnym 300g (SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopočka 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	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) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g	Kisiel b/c 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA) Łazanki z kapustą kiszoną i mięsem 300g Kompot b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (BIA) Masło 10g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

	A						
		469.7 kcal B 20.8 g T 18.9 g Wp 52.7 g F 4 g WW 5.4 (wymenniki węglowodanowe)	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymenniki węglowodanowe)	631.9 kcal B 39.2 g T 16.6 g Wp 65.4 g F 14.5 g WW 6.6 (wymenniki węglowodanowe)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g – błonnik WW 0 (wymenniki węglowodanowe)	259.5 kcal B 15.5 g T 9.9 g Wp 25.8 g F 3.8 g WW 2.6 (wymenniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (SEL, BIA) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 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 kaszką manną 250 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 250ml (GLU, SEL, BIA) Ryż z sosem mięsno – warzywnym 300g (SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	W E G	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką		Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, BIA)		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU)	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

2025-05-06 wtork	E T A R I A Ń S K A	manną 250 ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (BIA) Pomidor 30g		Łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami 300g (GLU, SEL) Kompot 250ml		Masło 10g (BIA) Serek homogenizowany owocowy 150g (BIA) Salata 10g	
	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 300 ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 25g (BIA) Szynka wieprzowa 25g (SOJ) Ogórek zielony 30g		Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Kurczak pieczony 150g Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Pomidor 30g	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA) sok w kartoniku 1szt
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. gryczanymi 300 ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 25g (BIA) Szynka wieprzowa 25g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)	Krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (GLU, SEL, BIA) Kurczak pieczony 180g Ziemniaki 250g Marchewka z groszkiem 150g Kompot 250ml	Banan 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Pomidor 30g	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA) sok w kartoniku 1szt

	L E K K O S T R A W N A	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 65g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Zupa mleczna z pł. gryczanymi 300 ml (BIA)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA)</i> <i>Kurczak gotowany 150g</i> <i>Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL)</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Marchew gotowana 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka grahamka 80g (GLU)</i> <i>Chleb 40g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka drobiowa 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>	<i>Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)sok w kartoniku 1szt</i>
	C U K R Z Y C O W A	<i>Herbata b/c 250 ml</i> <i>Bułka grahamka 50g (GLU)</i> <i>Zupa mleczna z pł. gryczanymi 250ml (BIA)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Ser żółty 25g (BIA)</i> <i>Szynka wieprzowa 25g (SOJ)</i> <i>Ogórek zielony 30g</i>	<i>Budyń waniliowy b/cukru 200ml (BIA)</i>	<i>Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA)</i> <i>Kurczak pieczony 150g</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Marchewka z groszkiem 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 z makreli wędzonej 80g (RYB)</i> <i>Pomidor 30g</i>	<i>Wafle ryżowe 3 szt.</i>
		<i>553.3 kcal</i> <i>B 27.1 g</i>	<i>116.1 kcal</i> <i>B 2.5 g</i>	<i>666 kcal</i> <i>B 31.2 g</i>	<i>75 kcal</i> <i>B 0.6 g</i>	<i>407 kcal</i> <i>B 13.4 g</i>	

		T 25.2 g Wp 53 g F 4.2 g WW 5.4	T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymienniki węglowodanowe)	T 22 g Wp 65,8 g F 12.8 g WW 6.7	T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	T 24.9 g Wp 31.3 g F 5 g WW 3.2	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL) Kurczak gotowany 150g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. gryczanymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Krupnik z kaszą jęczmienną 2500ml (GLU, SEL) Kurczak gotowany 150g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)sok w kartoniku 1szt
	W E G E T	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. gryczanymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA)		Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL, BIA) Kotlet warzywny z ciecierzycą 100g (JAJ, GLU, SEL)		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB)	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA)sok w kartoniku 1szt

	E R I A Ń S K A	Ogórek zielony 30g		Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 150g Kompot 250ml		Pomidor 30g	
2 0 2 5 - 0 5 - 0 7 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 pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Masło 15g (BIA) Polędwica Ani 25g (SOJ) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Pomidor 30g		Zupa fasolowa 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) Ogórek kiszony 30g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Masło 15g (BIA) Polędwica Ani 25g (SOJ) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Pomidor 30g	Gruszka 1 szt.	Zupa fasolowa 400ml (GLU, SEL) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 3szt. (JAJ, BIA, GLU) Kompot 250ml	Pomarańcze 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)

	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Masło 15g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL, GLU) Ryż z musem jabłkowym i cynamonem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) 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 pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 25g (SOJ) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Pomidor 30g	Gruszka 1 szt.	Zupa fasolowa 350ml (GLU, SEL) Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g Kompot b/c 250ml	Pomarańcze 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek kiszony 30g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
		450 kcal B 24.6 g T 14.6 g Wp 53.9 g F 4.4 g WW 5.5(wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	697.1 kcal B 40.3 g T 14.6 g Wp 88.3 g F 19.3 g WW 8.9(wymienniki węglowodanowe)	102.5 kcal B 9.5 g T 2.3 g Wp 12.3 g F 0 g WW 1.3(wymienniki węglowodano	482.3 kcal B 19.5 g T 30.3 g Wp 31.9 g F 4.6 g WW 3.3(wymienniki węglowodanowe)	

					we)		
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL, GLU) Ryż z musem jabłkowym 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (BIA, SEL, GLU) Ryż z musem jabłkowym i cynamonem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)
	W E G E T A R I A Ń S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 30g		Zupa fasolowa 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) Serek topiony 50g (BIA) Ogórek kiszony 30g	Serek homogenizowany 1 szt. (BIA)

	K A						
2 0 2 5 - 0 5 - 0 8 c z w a r t e k	P O 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) Parówki na ciepło 2szt. (SOJ) Ketchup 20g Ogórek zielony 30g		Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Stek mielony z cebulką 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) Twarożek z rzodkiewką 60g (BIA) Pomidor 30g	Jabłko 1szt.
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Parówki na ciepło 2szt. (SOJ) Ketchup 20g Ogórek zielony 30g	Mandarynka 2szt	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Stek mielony z cebulką 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z 60g rzodkiewką (BIA) Pomidor 30g	Jabłko 1szt.
	L E K K	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU)		Zupa makaronowa 350ml (GLU, SEL, JAJ) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL)		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z	Jabłko 1szt.

	O S T R A W N A	Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 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 Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Parówki na ciepło 2szt. (SOJ) Ketchup 20g Ogórek zielony 30g	Mandarynka 2szt	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Stek mielony z cebulką 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z buraczków i jabłka 150g Kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z rzodkiewką 60g (BIA) Pomidor 30g	Jabłko 1szt.
		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	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA)	Jabłko 1szt.

	S	(SOJ) Sałata 10g		Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Sałata 10g	
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa makaronowa 250ml (GLU, SEL, JAJ) 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) Sałata 10g	Jabłko 1szt.
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g		Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, JAJ, GLU, SEL) Leczo warzywne z papryką i pomidorami 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek z rzodkiewką 60g (BIA) Pomidor 30g	Jabłko 1szt.
2 0 2 5 -	P O D S	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU)		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA)	Banan 1 szt.

0 5 - 0 9 p i q t e k 2 0 2 4 - 1 0 - 1 1 p i q t e k	T A W A	Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g		Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 150g Kompot 250ml		Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g	Gruszka 1 szt.	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 150g Kompot 250ml	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Banan 1 szt.
	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		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos jarzynowy 100g (SEL, GLU) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Banan 1 szt.
	C U K	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA)	Gruszka 1 szt.	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g	Budyń czekoladowy b/c 200ml	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU)	Banan niedojrzały 1 szt.

	R Z Y C O W A	<i>Butka grahamka 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Ser żółty 50g (BIA)</i> <i>Papryka 30g</i>		<i>(GLU, JAJ)</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 150g</i> <i>Kompot b/c 250ml</i>	<i>(BIA)</i>	<i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka drobiowa 50g (SOJ)</i> <i>Pomidor 30g</i>	
		<i>534,3 kcal</i> <i>B 17.6 g</i> <i>T 28.5 g</i> <i>Wp 49.8 g</i> <i>F 5.8 g</i> <i>WW 5 (wymenniki węglowodanowe)</i>	<i>181,5 kcal</i> <i>B 4.5 g</i> <i>T 1.5 g</i> <i>Wp 35.7 g</i> <i>F 3.8 g</i> <i>WW 3.6 (wymenniki węglowodanowe)</i>	<i>557,9 kcal</i> <i>B 31.6 g</i> <i>T 9.8 g</i> <i>Wp 78.6 g</i> <i>F 12.4 g</i> <i>WW 8 (wymenniki 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 (wymenniki węglowodanowe)</i>	<i>287.7 kcal</i> <i>B 10.1 g</i> <i>T 14.4 g</i> <i>Wp 28.1 g</i> <i>F 3.8 g</i> <i>WW 2.8 (wymenniki węglowodanowe)</i>	
	A Z S	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Butka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Polędwica sopocka 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>Zupa ziemniaczana 350ml (SEL, BIA)</i> <i>Pierś z kurczaka gotowana 100g</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Marchew gotowana 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Butka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka drobiowa 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>	<i>Banan 1 szt.</i>
	1 5 0 0 k	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA)</i> <i>Butka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Polędwica sopocka 50g (SOJ)</i>		<i>Zupa grysikowa 250ml (GLU, SEL)</i> <i>Pierś z kurczaka gotowana 100g</i> <i>Sos jarzynowy 100g (SEL, GLU)</i> <i>Ziemniaki 200g</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Butka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka drobiowa 50g (SOJ)</i> <i>Pomidor 30g</i>	<i>Banan 1 szt.</i>

	<i>c al</i>	<i>Salata 10g</i>		<i>Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</i>			
	<i>W E G E T A R I A Ń S K A</i>	<i>Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Papryka 30g</i>		<i>Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 150g Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 30g</i>	<i>Banan 1 szt.</i>
<i>2 0 2 5 - 0 5 - 1 0 s o b o</i>	<i>P O D S T A W A</i>	<i>Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g</i>		<i>Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makron z sosem truskawkowym 300g (GLU, JAJ) Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa z jakiem 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Wędlina 20g (SOJ)</i>	<i>Ciasto babka 60g – 1 kawałek (GLU, JAJ)</i>
	<i>W</i>	<i>Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml</i>	<i>Chleb zwykły 40g (GLU) Masło 10g (BIA)</i>	<i>Zupa grochowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL)</i>	<i>Pomarańcze 1 szt.</i>	<i>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU)</i>	<i>Ciasto babka 60g – 1 kawałek (GLU, JAJ)</i>

4- t a	Z B O G A C O N A	(BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Ser żółty 25g (BIA)	Makron z sosem truskawkowym 350g (GLU, JAJ) Kompot 250ml		Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa z jajkiem 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) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g Sałata 10g	Ciasto babka 60g – 1 kawałek (GLU, JAJ)
	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) Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Chleb zwykły 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Kompot b/c 250ml	Pomarańcze 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Sałatka jarzynowa z jajkiem 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) Wędlina 20g (SOJ)	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
		539,5 kcal	102.5 kcal	836.3 kcal	75 kcal	251,8 kcal	

		<i>B 18.4 g</i> <i>T 29 g</i> <i>Wp 49.4 g</i> <i>F 5.2 g</i> <i>WW 5.1 (wymenniki węglowodanowe)</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(wymenniki węglowodanowe)</i>	<i>B 41.7 g</i> <i>T 47.2 g</i> <i>Wp 55.4 g</i> <i>F 9.4 g</i> <i>WW 5.6 (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 13.4 g</i> <i>T 10 g</i> <i>Wp 25.4 g</i> <i>F 3.6 g</i> <i>WW 2.6 (wymenniki węglowodanowe)</i>	
	A Z S	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 15g (BIA)</i> <i>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL)</i> <i>Pałeczki gotowane 2szt.</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Bukiet warzyw gotowanych 150g</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Twarożek 60g (BIA)</i> <i>Salata 10g</i>	<i>Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)</i>
	1 5 0 0 k c al	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA)</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)</i> <i>Salata 10g</i>		<i>Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL)</i> <i>Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA)</i> <i>Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Twarożek 60g (BIA)</i> <i>Dżem 30g</i> <i>Salata 10g</i>	<i>Ciasto babka 60g – 1 kawałek (GLU, JAJ)</i>
	W E G E T A	<i>Herbata 250 ml</i> <i>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (BIA)</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i>		<i>Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL)</i> <i>Makron z sosem truskawkowym 300g (GLU, JAJ)</i>		<i>Herbata 250 ml</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 10g (BIA)</i> <i>Salatka jarzynowa z jajkiem 150g (BIA,</i>	<i>Ciasto babka 60g – 1 kawałek (GLU, JAJ)</i>

	R I A Ń S K A	Serek topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g		Kompot 250ml		JAJ, SEL, GOR) Ser żółty 30g	
2 0 2 5 - 0 5 - 1 1 n	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Pomidor 30g		Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Mizeria 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Papryka 30g	Gruszka 1 szt.
i e d z i e l a	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU) Baton pszenny 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Pomidor 30g	Budyń waniliowy 200ml (BIA)	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Mizeria 150g Kompot 250ml	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) Papryka 30g	Gruszka 1 szt.
	L E K K	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Baton pszenny 80g (GLU)		Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU)	Gruszka 1 szt.

	O S T R A W N A	Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g		Sos pietruszkowy 100g (SEL, GLU, BIA) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		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 (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Pomidor 30g	Budyń waniliowy b/cukru 200ml (BIA)	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Mizeria 150g Kompot b/c 250ml	Banan niedojrzały 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ) papryka 30g	Gruszka 1 szt.
		430 kcal B 19.4 g T 16.6 g Wp 47.4 g F 4.9 g WW 4.8 (wymenniki węglowodanowe)	93 kcal B 1.8 g T 0 g Wp 21.3 g F 0 g WW 2.1 (wymenniki węglowodanowe)	757,2 kcal B 41.3 g T 18 g Wp 99.4 g F 11.9 g WW 8.8 (wymenniki węglowodanowe)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymenniki węglowodanowe)	253 kcal B 13.5 g T 10.1 g Wp 25.8 g F 3.8 g WW 2.6 (wymenniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Baton pszenny 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy 60g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA)	Gruszka 1 szt.

		(BIA) Sałata 10g		Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Baton pszenney 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g		Rosół z makaronem 250ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos pietruszkowy 100g (SEL, GLU, BIA) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Sałata 10g	Gruszka 1 szt.
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Baton pszenney 50g (GLU) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Pomidor 30g		Zupa ryżowa 350ml (SEL) Kotlet jajeczny 100g (GLU, JAJ, BIA) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Mizeria 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g	Gruszka 1 szt.
20 25 - 05 -	P O D S	Herbata 250 ml Zupa mleczna z grysikiem 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU)		Zupa serowa z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz po węgiersku z papryką 150g (GLU, SEL)		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA)	Pomarańcze 1 szt.

12 po ni ed zi a ł ek	T A W A	Masło 15g (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ, BIA) Pomidor 30g		Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka Colesław 150g Kompot 250ml		Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z grysikiem 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ, BIA) Pomidor 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)	Zupa serowa z grzankami 400ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz po węgiersku z papryką 180g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Surówka Colesław 150g Kompot 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	Pomarańcze 1 szt.
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z grysikiem 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (JAJ, GLU) Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Pomarańcze 1 szt.
	C U	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z grysikiem	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Zupa serowa z grzankami 350ml (BIA,	Jabłko 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g	Pomarańcze 1 szt.

	K R Z Y C O W A	250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ, BIA) Pomidor 30g		GLU, SEL) Gulasz po węgiersku z papryką 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka Colesław 150g Kompot b/c 250ml		(GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	
		482.1 kcal B 29.5 g T 16.1 g Wp 52.9 g F 4.2 g WW 5.3 (wymenniki węglowodanowe)	209 kcal B 7.2 g T 10 g Wp 21.8 g F 1.7 g WW 2.2 (wymenniki węglowodanowe)	629,8 kcal B 36.8 g T 15.7 g Wp 79.6 g F 13.4 g WW 6.8 (wymenniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymenniki węglowodanowe)	366.4 kcal B 18.7 g T 20.7 g Wp 25.1 g F 3.5 g WW 2.5 (wymenniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Banan 1 szt.
	1 5 0	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z grysiem		Zupa ziemniaczana 250ml (BIA, SEL) Gulasz drobiowy		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU)	Pomarańcze 1 szt.

	O k c al	250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 30g		gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (JAJ, GLU) Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Masło 10g (BIA) Polędwica wiśniowa 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 grysiem 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Pomidor 30g		Zupa serowa z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z pieczarkami i papryką 300g (GLU) Sos śmietanowy 100g (BIA, GLU, SEL) Surówka Ciesław 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Pomarańcze 1 szt.
2 0 2 5 - 0 5 - 1 3 w t o	P O D S T A W	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szyńka gotowana 50g (SOJ) 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) Pasztecik drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)
	W	Herbata 250 ml	Chleb razowy 40g	Kapuśniak z białej	Gruszka 1 szt.	Herbata 250 ml	Budyń czekoladowy

r e k	Z B O G A C O N A	Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g	(GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 25g (BIA)	kapusty z ziemniakami 400ml (SEL) Naleśniki z jabłkiem i cukrem pudrem 3szt. (BIA, GLU) Kompot 250ml		Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	200ml (BIA)
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)
	C U K R Z Y C O	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 25g (BIA)	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 350ml (SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g Kompot b/c 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g Masło 10g Paszтет drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30g	Budyń czekoladowy b/c 200ml (BIA)

	W A	(SOJ) Pomidor 30g					
		543,9 kcal B 28.1 g T 15.1 g Wp 72 g F 4.8 g WW 7.2 (wymenniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymenniki węglowodanowe)	750.7 kcal B 28 g T 28.9 g Wp 83.1 g F 22.2 g WW 7.2 (wymenniki węglowodanowe)	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymenniki 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 gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Ryż z musem jabłkowym 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Połudwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Połudwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)
	W	Herbata 250 ml		Kapuśniak z białej		Herbata 250 ml	Budyń czekoladowy

	E G E T A R I A Ń S K A	<i> Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g </i>		<i> kapusty z ziemniakami 350ml (SEL) Naleśniki z jabłkiem i cukrem pudrem 2 szt. (BIA, GLU) Kompot 250ml </i>		<i> Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (BIA) Sałata 10g </i>	200ml (BIA)
2 0 2 5 - 0 5 - 1 4	P O D S T A W A	<i> Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Papryka 30g </i>		<i> Zupa kalafiorowa z makronem 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Karczek pieczony w sosie 100g/100g (SEL) Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml </i>		<i> Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Pomidor 30g </i>	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
ś r o d a	W Z B O G A C O N A	<i> Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Papryka 30g </i>	<i> Jabłko 1 szt. </i>	<i> Zupa kalafiorowa z makronem 400ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Karczek pieczony w sosie 130g/100g (SEL) Ziemniaki 250g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml </i>	<i> Banan 1 szt. </i>	<i> Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Pomidor 30g </i>	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

	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) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, 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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)
	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) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Papryka 30g	Jabłko 1 szt.	Zupa kalafiorowa z makronem 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Karczek pieczony w sosie 100g/100g (SEL) Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml	Banan niedojrzały 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) 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 (wymenniki węglowodanowy)	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik WW 0 (wymenniki węglowodano	313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik WW 2.8 (wymenniki węglowodanowe)	

					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) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, 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 drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 30g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)
	W E G E T A R I A Ń S K	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Twarożek 60g (BIA) Dżem 30g		Zupa kalafiorowa z makronem 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Kotlet warzywny z fasoli 300g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta z makreli wędzonej 80g (RYB) Pomidor 30g	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

	A						
2025-05-15 czwartek	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) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL, GLU) Risotto z mięsem i jarzynami 300g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g	Gruszka 1szt.
	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) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka drobiowa 25g (SOJ)	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (BIA, SEL, GLU) Risotto z mięsem i jarzynami 350g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g Kompot 250ml	Galaretka owocowa 200g	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g	Gruszka 1szt.
	L E K K O S T	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA)		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL, GLU) Makaron z sosem mięсно – warzywnym 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ)	Gruszka 1szt.

	R A W N A	Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g				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) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g	Chleb razowy 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 25g (SOJ)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL, GLU) Risotto z mięsem i jarzynami 300g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g Kompot 250ml	Galaretka owocowa b/c 200g	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 30g	Gruszka 1szt.
		543,9 kcal B 28.1 g T 15.1 g Wp 72 g F 4.8 g WW 7.2 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	750.7 kcal B 28 g T 28.9 g Wp 83.1 g F 22.2 g WW 7.2 (wymienniki węglowodanowe)	116.1 kcal B 2.5 g T 0.8 g Wp 23.3 g F 1.3 g – błonnik WW 2.3 (wymienniki węglowodano we)	358.3 kcal B 8.8 g T 23.8 g Wp 26 g F 3.9 g WW 2.6 (wymienniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL, GLU) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g	Gruszka 1szt.

				Kompot 250ml			
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (BIA, SEL, GLU) Makaron z sosem mięсно – warzywnym 300g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopočka 50g (SOJ) Pomidor 30g	Gruszka 1szt.
	W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (BIA) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy 60g (BIA) Ogórek zielony 30g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL, GLU) Risotto z pieczarkami i jarzynami 300g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g	Gruszka 1szt.
2 0 2 5 - 0 5	P O D S T A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z		Zupa szczawiowa z makaronem 350ml (GLU, SEL) Jajko sadzone 1 szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLU)		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Mielonka tyrolska 50g (SOJ)	Kisiel z jabłkiem 200ml

- 1 6 p i q t e k	W A	koperkiem i ogórkiem zielonym 80g (BIA) Pomidor 30g		Kompot 250ml		Ogórek zielony 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) Pasta twarogowa z koperkiem i ogórkiem zielonym 80g (BIA) Pomidor 30g	Banan 1 szt.	Zupa szczawiowa z makaronem 400ml (GLU, SEL) Jajko sadzone 2 szt. (JAJ) Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLU) Kompot 250ml	Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Mielonka tyrolska 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) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) Sałata 10g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (SEL, BIA) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos jarzynowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Kisiel z jabłkiem 200ml
	C U K R	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g	Banan niedojrzały 1 szt.	Zupa szczawiowa z makaronem 350ml (GLU, SEL) Jajko sadzone 1szt. (JAJ)	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA)	Kisiel z jabłkiem b/c 200ml

	Z Y C O W A	(GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z 80g koperkiem i ogórkiem zielonym (BIA) Pomidor 30g		Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLU) Kompot b/c 250ml		Mielonka tyrolska 50g (SOJ) Ogórek zielony 30g	
		450 kcal B 24.6 g T 14.6 g Wp 53.9 g F 4.4 g WW 5.5(wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	697.1 kcal B 40.3 g T 14.6 g Wp 88.3 g F 19.3 g WW 8.9(wymienniki węglowodanowe)	102.5 kcal B 9.5 g T 2.3 g Wp 12.3 g F 0 g WW 1.3(wymienniki węglowodano we)	482.3 kcal B 19.5 g T 30.3 g Wp 31.9 g F 4.6 g WW 3.3(wymienniki węglowodanowe)	
	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA) 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) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Jabłko 1 szt.
	1 5 0 0 k	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (BIA)		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 250ml (SEL, BIA) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos jarzynowy 100g (SEL)		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 10g	Kisiel z jabłkiem 200ml

	<i>c al</i>	<i>Salata 10g</i>		<i>Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml</i>			
	<i>W E G E T A R I A N S K A</i>	<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU) Masło 10g (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem i ogórkiem zielonym 80g (BIA) Pomidor 30g</i>		<i>Zupa szczawiowa z makaronem 350ml (GLU, SEL) Jajko sadzone 1 szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLU) Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 30g</i>	<i>Kisiel z jabłkiem 200ml</i>
<i>2 0 2 5 - 0 5 - 1 7</i>	<i>P O D S T A W A</i>	<i>Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g</i>		<i>Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Surówka z białej kapusty i marchewki 150g Kompot 250ml</i>		<i>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 30g</i>	<i>Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)</i>
<i>s o b o t a</i>	<i>W Z B O G A</i>	<i>Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA)</i>	<i>Pomarańcze 1 szt.</i>	<i>Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 180g (GLU, SEL) Ryż 250g</i>	<i>Gruszka 1 szt.</i>	<i>Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser żółty 50g (BIA)</i>	<i>Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)</i>

20	C O N A	Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g		Surówka z białej kapusty i marchewki 150g Kompot 250ml		Ogórek zielony 30g	
	L E K K O S T R A W N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)
	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 gotowana 50g (SOJ) Pomidor 30g	Pomarańcze 1 szt.	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka z białej kapusty i marchewki 150g Kompot b/c 250m	Gruszka 1 szt.	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Ogórek zielony 30g	Wafle ryżowe 3 szt.
		540 kcal B 20,9 g T 31,2 g Wp 42,8 g F 4.1 g - błonnik	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik	714.1 kcal B 47.7 g T 15.7 g Wp 88.3 g F 12.8 g - błonnik	91 kcal B 6.7 g T 2.8 g Wp 0 g F 0 g - błonnik	313 kcal B 19.7 g T 13 g Wp 28 g F 3.5 g - błonnik	

		WW 4.3 (wymienniki węglowodanowe)	WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	WW 8.8 (wymiennik węglowodanowy)	WW 0 (wymienniki węglowodanowe)	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 jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Palcuszki gotowane 2 szt. Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Herbatniki 30g (BIA, GLU, JAJ)
	1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Sałata 10g	Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)
	W E G E T A R I A	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 30g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Naleśniki z dżemem 2szt. (BIA, GLU) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser biały 60g (BIA) Ogórek zielony 30g	Ciasto babka 60g (GLU, JAJ)

	Ń S K A						
--	------------------	--	--	--	--	--	--

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med