

		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	Podstawowa dziecka 4-18 lat
2024-12-01 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет drobiowo-wieprzowy 60 g (GLU) Sałata zielona masłowa 10 Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g		Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет drobiowo-wieprzowy 60 g (GLU) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś				Jogurt truskawkowy 150 g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g		
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Udziec z kurczaka pieczony 210 g Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Udziec z kurczaka pieczony 210 g Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Udziec z kurczaka gotowany 210 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki 250 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 130 g Udziec z kurczaka pieczony 105 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Udziec z kurczaka pieczony 210 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Udziec z kurczaka pieczony 210 g Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 60 g Sałata zielona masłowa 10 Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2367.49 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 89.68 g; Kwasy tł. nasycone: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 302.41 g; Błonnik pokarmowy: 31.32 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2429.02 kcal; Białko ogółem: 102.19 g; Tłuszcz: 92.68 g; Kwasy tł. nasycone: 37.83 g; Węglowodany ogółem: 308.78 g; Błonnik pokarmowy: 30.14 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2562.28 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kwasy tł. nasycone: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 400.64 g; Błonnik pokarmowy: 26.70 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 1988.52 kcal; Białko ogółem: 71.50 g; Tłuszcz: 45.26 g; Kwasy tł. nasycone: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 330.10 g; Błonnik pokarmowy: 18.40 g; Sól: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 2696.16 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kwasy tł. nasycone: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 426.99 g; Błonnik pokarmowy: 24.87 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2597.59 kcal; Białko ogółem: 106.14 g; Tłuszcz: 87.63 g; Kwasy tł. nasycone: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 356.92 g; Błonnik pokarmowy: 27.40 g; Sól: 8.51 g;

		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	Podstawowa dziecka 4-18 lat
2024-12-02 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Szynka od szwagra 50 g Sałata zielona masłowa 10 Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mandarynka 100 g		Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka od szwagra 40 Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mandarynka 100 g	Platki owsiane na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka od szwagra 40 Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka od szwagra 40 Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś					Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE) Mandarynka 100 g	
	Obiad	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Risotto warzywne z soczewicą 300 g (SEL) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 (SEL) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 130 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Fasolka szparagowa gotowana 50 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem 50 g (SEL)	Jarzynowa z zacierką 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (SEL)	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g
	Kolacja	Makaron z twarogiem 200 g (GLU, MLE) Banan 150 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml			Makaron z twarogiem 150 g (GLU, MLE) Banan 150 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron z twarogiem 200 g (GLU, MLE) Banan 150 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Pn	Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2359.53 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kwasy tł. nasycone: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 355.87 g; Błonnik pokarmowy: 33.45 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2292.88 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 57.40 g; Kwasy tł. nasycone: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 366.93 g; Błonnik pokarmowy: 31.91 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2318.05 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kwasy tł. nasycone: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 360.48 g; Błonnik pokarmowy: 28.89 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 1875.84 kcal; Białko ogółem: 74.26 g; Tłuszcz: 52.58 g; Kwasy tł. nasycone: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 286.24 g; Błonnik pokarmowy: 18.88 g; Sól: 3.47 g;	Wartość energetyczna: 2366.29 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kwasy tł. nasycone: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 367.49 g; Błonnik pokarmowy: 26.41 g; Sól: 4.52 g;	Wartość energetyczna: 2429.87 kcal; Białko ogółem: 86.11 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kwasy tł. nasycone: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 375.76 g; Błonnik pokarmowy: 29.36 g; Sól: 5.44 g;

		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	Podstawowa dziecka 4-18 lat
2024-12-03 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 Herbata owocowa z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g		Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g Rukola 20 g Pomidor 50 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Zacierka na mleku 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g Rukola 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g Rukola 20 g Pomidor 80 Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ś					Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Kasza gryczana 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 80 (GLU, MLE) Surówka z rzodkwi i jabłka 150 g (MLE) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 180 g Zrazik drobiowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Surówka z rzodkwi i jabłka 150 g (MLE) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew oprószana 150 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus 130 g (GLU) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt	Grochowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Kasza gryczana 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 30 g (RYB, SEL) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 60 g (RYB, SEL) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 60 g (RYB, SEL) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)					
	Wartość energetyczna: 2443.96 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 81.99 g; Kwasy tł. nasycone: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 341.61 g; Błonnik pokarmowy: 39.52 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2250.82 kcal; Białko ogółem: 84.60 g; Tłuszcz: 77.74 g; Kwasy tł. nasycone: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 313.86 g; Błonnik pokarmowy: 33.97 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2203.07 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kwasy tł. nasycone: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 323.40 g; Błonnik pokarmowy: 25.96 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 1655.77 kcal; Białko ogółem: 71.65 g; Tłuszcz: 48.46 g; Kwasy tł. nasycone: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 240.28 g; Błonnik pokarmowy: 18.04 g; Sól: 4.63 g;	Wartość energetyczna: 2251.11 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kwasy tł. nasycone: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 329.04 g; Błonnik pokarmowy: 22.70 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2489.56 kcal; Białko ogółem: 109.06 g; Tłuszcz: 69.84 g; Kwasy tł. nasycone: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 371.54 g; Błonnik pokarmowy: 31.60 g; Sól: 6.59 g;	

		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	Podstawowa dziecka 4-18 lat
2024-12-04 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sałata zielona masłowa 10 Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z cukrem 250 ml (GLU) Jabłko 150 g		Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynka z piersią indyczą 30 g Sałata zielona masłowa 10 Pomidor 100 g Kawa zbożowa z cukrem 250 ml (GLU) Jabłko 150 g	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynka z piersią indyczą 30 g Sałata zielona masłowa 10 Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z cukrem 250 ml (GLU)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynka z piersią indyczą 30 g Sałata zielona masłowa 10 Pomidor 100 g Kawa zbożowa z cukrem 250 ml (GLU)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynka z piersią indyczą 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z cukrem 250 ml (GLU)
	II ś			Koktail truskawkowy z cukrem 200 ml (MLE)			
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka panierowany 100 g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Żurek z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU) Sos bazylkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU) Sos bazylkowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 130 g Filet z kurczaka pieczony 50 g (GLU) Sos bazylkowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 50 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 50 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Kisiel o smaku cytrynowym 200 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU) Sos bazylkowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Kisiel o smaku cytrynowym 200 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka panierowany 100 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Kisiel o smaku cytrynowym 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Sałata zielona masłowa 10 Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Sałata zielona masłowa 10 Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Jogurt brzoskwiowy 150 g 1 szt (MLE)					
		Wartość energetyczna: 2277.95 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 75.77 g; Kwasy tł. nasycone: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 331.41 g; Błonnik pokarmowy: 31.16 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2256.52 kcal; Białko ogółem: 88.74 g; Tłuszcz: 74.09 g; Kwasy tł. nasycone: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 323.99 g; Błonnik pokarmowy: 30.96 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2324.49 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kwasy tł. nasycone: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 347.08 g; Błonnik pokarmowy: 26.60 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 1861.42 kcal; Białko ogółem: 65.09 g; Tłuszcz: 56.31 g; Kwasy tł. nasycone: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 284.07 g; Błonnik pokarmowy: 19.17 g; Sól: 4.33 g;	Wartość energetyczna: 2531.99 kcal; Białko ogółem: 93.71 g; Tłuszcz: 75.52 g; Kwasy tł. nasycone: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 384.25 g; Błonnik pokarmowy: 26.24 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2568.45 kcal; Białko ogółem: 89.33 g; Tłuszcz: 77.22 g; Kwasy tł. nasycone: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 394.40 g; Błonnik pokarmowy: 27.56 g; Sól: 6.10 g;

		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	Podstawowa dziecka 4-18 lat
2024-12-05 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g		Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Wędlina drobiowa- Indyk wędzony 30 g Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Wędlina drobiowa- Indyk wędzony 30 g Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Wędlina drobiowa- Indyk wędzony 30 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś					Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Łazanki z kapustą i mięsem wieprzowym z łopatki 300 g Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU) Sos mięsno-warzywny z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU) Sos mięsno-warzywny z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron 130 g (GLU) Sos mięsno-warzywny z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Sok jabłkowo-marchwiowy 100 % 200 ml 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU) Sos mięsno-warzywny z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Sok jabłkowo-marchwiowy 100 % 200 ml 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Łazanki z kapustą i mięsem wieprzowym z łopatki 300 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Sok jabłkowo-marchwiowy 100 % 200 ml 1 szt
	Kolacja	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 200 g (GLU, SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml					
	Pn	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)					
		Wartość energetyczna: 2521.87 kcal; Białko ogółem: 99.37 g; Tłuszcz: 77.31 g; Kwasy tł. nasycone: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 371.71 g; Błonnik pokarmowy: 36.76 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2520.13 kcal; Białko ogółem: 104.19 g; Tłuszcz: 72.30 g; Kwasy tł. nasycone: 31.93 g; Węglowodany ogółem: 380.16 g; Błonnik pokarmowy: 36.94 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 2291.60 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; Tłuszcz: 51.76 g; Kwasy tł. nasycone: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 364.65 g; Błonnik pokarmowy: 28.94 g; Sól: 4.56 g;	Wartość energetyczna: 1719.23 kcal; Białko ogółem: 82.85 g; Tłuszcz: 41.66 g; Kwasy tł. nasycone: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 260.85 g; Błonnik pokarmowy: 20.39 g; Sól: 3.37 g;	Wartość energetyczna: 2184.85 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kwasy tł. nasycone: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 338.16 g; Błonnik pokarmowy: 25.29 g; Sól: 4.39 g;	Wartość energetyczna: 2375.61 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 69.54 g; Kwasy tł. nasycone: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 349.24 g; Błonnik pokarmowy: 28.63 g; Sól: 4.79 g;

		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	Podstawowa dziecka 4-18 lat
2024-12-06 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 Pomidor 100 g Kawa zbożowa z cukrem 250 ml (GLU) Pomarańcza 150 g		Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 Pomidor 100 g Kawa zbożowa z cukrem 250 ml (GLU) Pomarańcza 150 g	Zacierka na mleku 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z cukrem 250 ml (GLU)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 Pomidor 100 g Kawa zbożowa z cukrem 250 ml (GLU)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 Pomidor 100 g Kawa zbożowa z cukrem 250 ml (GLU)
	II ś			Maślanka truskawkowa 330 ml 1 szt (MLE)			
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem i natką pietruszki 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby smażony (Morszczuk) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Ryżowa z ziemniakami z natką pietruszki 350 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony (Morszczuk) 100 g (RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Ryżowa z ziemniakami z natką pietruszki 350 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony (Morszczuk) 100 g (RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Ryżowa z ziemniakami z natką pietruszki 250 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem 130 g Filet z ryby pieczony (Morszczuk) 80 g (RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Ryżowa z ziemniakami z natką pietruszki 350 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony (Morszczuk) 100 g (RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Ryżowa z ziemniakami z natką pietruszki 350 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby smażony (Morszczuk) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (JAJ, MLE) Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Ph	Sok pomidorowy 300 ml 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2298.35 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 79.54 g; Kwasy tł. nasycone: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 306.95 g; Błonnik pokarmowy: 27.72 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2233.75 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 69.03 g; Kwasy tł. nasycone: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 316.53 g; Błonnik pokarmowy: 29.29 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2273.01 kcal; Białko ogółem: 106.03 g; Tłuszcz: 60.10 g; Kwasy tł. nasycone: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 341.24 g; Błonnik pokarmowy: 24.84 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 1590.21 kcal; Białko ogółem: 76.04 g; Tłuszcz: 40.18 g; Kwasy tł. nasycone: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 240.57 g; Błonnik pokarmowy: 17.31 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 2291.81 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kwasy tł. nasycone: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 339.52 g; Błonnik pokarmowy: 23.76 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2484.58 kcal; Białko ogółem: 111.93 g; Tłuszcz: 75.32 g; Kwasy tł. nasycone: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 355.60 g; Błonnik pokarmowy: 27.60 g; Sól: 8.19 g;

		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	Podstawowa dziecka 4-18 lat
2024-12-07 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Paszтет z ciecierzycy 30 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 Pomidor 80 Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Paszтет z ciecierzycy 30 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 Pomidor 80 Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Paszтет z ciecierzycy 30 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 Pomidor 80 Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Paszтет z ciecierzycy 30 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 Pomidor 80 Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Parówki z szynki 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Paszтет z ciecierzycy 30 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 Pomidor 80 Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Parówki z szynki 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Paszтет z ciecierzycy 30 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 Pomidor 80 Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ś	Budyń o smaku śmietankowym 200 g (MLE)					
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g (GLU, SEL) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Ziemniaczana 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 130 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Surówka z czerwonej kapusty gotowanej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Szynka z piersią indyczą 50 g Salata zielona masłowa 10 Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynka z piersią indyczą 30 g Salata zielona masłowa 10 Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynka z piersią indyczą 30 g Salata zielona masłowa 10 Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bulka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynka z piersią indyczą 30 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 Salata zielona masłowa 10 Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynka z piersią indyczą 30 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynka z piersią indyczą 30 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2374.03 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 95.50 g; Kwasy tł. nasycone: 39.61 g; Węglowodany ogółem: 300.24 g; Błonnik pokarmowy: 37.71 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2255.03 kcal; Białko ogółem: 76.47 g; Tłuszcz: 87.41 g; Kwasy tł. nasycone: 37.20 g; Węglowodany ogółem: 304.89 g; Błonnik pokarmowy: 37.34 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 1951.95 kcal; Białko ogółem: 79.12 g; Tłuszcz: 49.89 g; Kwasy tł. nasycone: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 307.76 g; Błonnik pokarmowy: 26.97 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 1530.94 kcal; Białko ogółem: 66.69 g; Tłuszcz: 42.08 g; Kwasy tł. nasycone: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 231.44 g; Błonnik pokarmowy: 22.62 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2036.90 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kwasy tł. nasycone: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 312.73 g; Błonnik pokarmowy: 28.49 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2510.45 kcal; Białko ogółem: 97.03 g; Tłuszcz: 92.47 g; Kwasy tł. nasycone: 36.99 g; Węglowodany ogółem: 332.56 g; Błonnik pokarmowy: 37.17 g; Sól: 11.45 g;

		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	Podstawowa dziecka 4-18 lat
2024-12-08 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 50 g Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mandarynka 100 g		Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mandarynka 100 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ś					Jogurt owoce leśne 150 g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Surówka Colesław 150 g (JAJ, MLE) Kapusta biała zasmażana 100 g (GLU) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (GLU, SEL) Surówka Colesław 150 g (JAJ, MLE) Kapusta biała zasmażana 100 g (GLU) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 130 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 100 g Kisiel o smaku wiśniowym 200 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 100 g Kisiel o smaku wiśniowym 200 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Surówka Colesław 150 g (JAJ, MLE) Kapusta biała zasmażana 100 g (GLU) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 100 g Kisiel o smaku wiśniowym 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka od szwagra 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka od szwagra 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka od szwagra 50 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka od szwagra 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)		
	Pn	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)					
	Wartość energetyczna: 2565.58 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz: 82.49 g; Kwasy tł. nasycone: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 373.43 g; Błonnik pokarmowy: 31.71 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2445.43 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kwasy tł. nasycone: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 366.52 g; Błonnik pokarmowy: 32.01 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2337.28 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 49.57 g; Kwasy tł. nasycone: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 377.34 g; Błonnik pokarmowy: 22.48 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2083.13 kcal; Białko ogółem: 95.67 g; Tłuszcz: 42.42 g; Kwasy tł. nasycone: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 337.54 g; Błonnik pokarmowy: 18.07 g; Sól: 4.73 g;	Wartość energetyczna: 2516.48 kcal; Białko ogółem: 107.31 g; Tłuszcz: 53.36 g; Kwasy tł. nasycone: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 411.12 g; Błonnik pokarmowy: 22.00 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2817.58 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 81.26 g; Kwasy tł. nasycone: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 433.02 g; Błonnik pokarmowy: 27.99 g; Sól: 8.64 g;	

		Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-12-01 niedziela	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Pasztecik drobiowo-wieprzowy 60 g (GLU) Sałata zielona masłowa 10 Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	II Ś	Jabłko 150 g Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE)	Jogurt truskawkowy 150 g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g		
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Udziec z kurczaka gotowany 210 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Sok wielowarzywny 330 ml 1 szt (SEL)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Udziec z kurczaka gotowany 210 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Sok wielowarzywny 330 ml 1 szt (SEL)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka pieczony 210 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Sok wielowarzywny 330 ml 1 szt (SEL)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g Udziec z kurczaka pieczony 210 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Sok wielowarzywny 330 ml 1 szt (SEL)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU) Masło 83% tł. 20 (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2220.47 kcal; Białko ogółem: 103.89 g; Tłuszcz: 89.93 g; Kwasy tł. nasycone: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 262.07 g; Błonnik pokarmowy: 32.67 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 3175.45 kcal; Białko ogółem: 123.85 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kwasy tł. nasycone: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 502.88 g; Błonnik pokarmowy: 36.45 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2744.76 kcal; Białko ogółem: 105.87 g; Tłuszcz: 89.81 g; Kwasy tł. nasycone: 39.56 g; Węglowodany ogółem: 394.20 g; Błonnik pokarmowy: 36.83 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2814.62 kcal; Białko ogółem: 108.04 g; Tłuszcz: 90.45 g; Kwasy tł. nasycone: 39.81 g; Węglowodany ogółem: 408.58 g; Błonnik pokarmowy: 37.79 g; Sól: 7.11 g;

	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-12-02 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynka od szwagra 40 Sałata zielona masłowa 10 Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka od szwagra 40 Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynka od szwagra 50 g Sałata zielona masłowa 10 Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynka od szwagra 50 g Sałata zielona masłowa 10 Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	II ś	Mandarynka 100 g Kefir 150 g 1 szt (MLE)	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE) Mandarynka 100 g		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem bez cukru 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Wędlina drobiowa- Indyk wędzony 20 g Ogórek kiszony 20 g	Jarzynowa z zacierką 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (SEL) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Wędlina drobiowa- Indyk wędzony 20 g Ogórek kiszony 20 g	Jarzynowa z zacierką 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Wędlina drobiowa- Indyk wędzony 20 g Ogórek kiszony 20 g	Jarzynowa z zacierką 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Wędlina drobiowa- Indyk wędzony 20 g Ogórek kiszony 20 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 50 g Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Makaron z twarogiem 200 g (GLU, MLE) Banan 150 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron z twarogiem 200 g (GLU, MLE) Banan 150 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
	Pn	Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2193.04 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 84.58 g; Kwasy tł. nasycone: 36.43 g; Węglowodany ogółem: 280.68 g; Błonnik pokarmowy: 35.09 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 3010.09 kcal; Białko ogółem: 117.18 g; Tłuszcz: 75.86 g; Kwasy tł. nasycone: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 484.07 g; Błonnik pokarmowy: 30.53 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2453.09 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; Tłuszcz: 78.67 g; Kwasy tł. nasycone: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 354.08 g; Błonnik pokarmowy: 32.23 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2525.66 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 79.68 g; Kwasy tł. nasycone: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 368.23 g; Błonnik pokarmowy: 33.34 g; Sól: 6.18 g;	

		Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-12-03 wtorek	Śniadanie	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g Rukola 20 g Pomidor 50 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II ś	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)	Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt (MLE)		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z rzodkwi i jabłka 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew oprószana 150 g (GLU, MLE) Surówka z rzodkwi i jabłka 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Sok pomidorowy 300 ml 1 szt Pomarańcza 150 g	Grochowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Kasza gryczana 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 80 (GLU, MLE) Surówka z rzodkwi i jabłka 150 g (MLE) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Sok pomidorowy 300 ml 1 szt Pomarańcza 150 g	Grochowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Kasza gryczana 250 g Pulpet wieprzowy 120 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 80 (GLU, MLE) Surówka z rzodkwi i jabłka 150 g (MLE) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Sok pomidorowy 300 ml 1 szt Pomarańcza 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)			
		Wartość energetyczna: 2172.15 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 79.84 g; Kwasy tł. nasycone: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 272.77 g; Błonnik pokarmowy: 30.98 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2756.67 kcal; Białko ogółem: 111.29 g; Tłuszcz: 86.79 g; Kwasy tł. nasycone: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 398.44 g; Błonnik pokarmowy: 32.55 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2555.06 kcal; Białko ogółem: 105.81 g; Tłuszcz: 94.85 g; Kwasy tł. nasycone: 39.27 g; Węglowodany ogółem: 332.54 g; Błonnik pokarmowy: 39.72 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2783.17 kcal; Białko ogółem: 113.79 g; Tłuszcz: 98.70 g; Kwasy tł. nasycone: 40.36 g; Węglowodany ogółem: 374.27 g; Błonnik pokarmowy: 41.76 g; Sól: 8.87 g;

		Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-12-04 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Salata zielona masłowa 10 Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa bez cukru 250 ml (GLU)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynka z piersią indyczą 30 g Salata zielona masłowa 10 Pomidor 100 g Kawa zbożowa z cukrem 250 ml (GLU)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Salata zielona masłowa 10 Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z cukrem 250 ml (GLU)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Salata zielona masłowa 10 Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z cukrem 250 ml (GLU)
	II ś	Koktail truskawkowy bez cukru 200 ml (MLE)	Koktail truskawkowy z cukrem 200 ml (MLE)		
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU) Sos bazylkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU) Sos bazylkowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Kisiel o smaku cytrynowym 200 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU) Sos bazylkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Kisiel o smaku cytrynowym 200 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU) Sos bazylkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g Kisiel o smaku cytrynowym 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Salata zielona masłowa 10 Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Salata zielona masłowa 10 Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Salata zielona masłowa 10 Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Pn	Sok pomidorowo-warzywny 1 szt (SEL)	Jogurt brzoskwinowy 150 g 1 szt (MLE)		
		Wartość energetyczna: 1989.90 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kwasy tł. nasycone: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 258.06 g; Błonnik pokarmowy: 32.19 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2873.11 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz: 81.90 g; Kwasy tł. nasycone: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 444.95 g; Błonnik pokarmowy: 28.54 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2571.59 kcal; Białko ogółem: 93.38 g; Tłuszcz: 81.35 g; Kwasy tł. nasycone: 35.68 g; Węglowodany ogółem: 383.98 g; Błonnik pokarmowy: 31.76 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2624.94 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 89.21 g; Kwasy tł. nasycone: 40.90 g; Węglowodany ogółem: 379.41 g; Błonnik pokarmowy: 33.58 g; Sól: 6.33 g;

		Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-12-05 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Wędlina drobiowa- Indyk wędzony 30 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Wędlina drobiowa- Indyk wędzony 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Wędlina drobiowa- Indyk wędzony 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Banan 150 g	
	II ś	Kefir 150 g 1 szt (MLE)	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt Orzechy włoskie 20 g (ORZ)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU) Sos mięsno-warzywny z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Sok jabłkowo-marchwiowy 100 % 200 ml 1 szt Mandarynka 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU) Sos mięsno-warzywny z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150 g Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Sok jabłkowo-marchwiowy 100 % 200 ml 1 szt Banan 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU) Sos mięsno-warzywny z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Sok jabłkowo-marchwiowy 100 % 200 ml 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU) Sos mięsno-warzywny z mięsem wieprzowym 250 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Sok jabłkowo-marchwiowy 100 % 200 ml 1 szt Banan 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 200 g (GLU, SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 200 g (GLU, SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 200 g (GLU, SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		
	Pn	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)				
		Wartość energetyczna: 2214.64 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 71.07 g; Kwasy tł. nasycone: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 302.31 g; Błonnik pokarmowy: 36.37 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 2969.54 kcal; Białko ogółem: 120.76 g; Tłuszcz: 71.28 g; Kwasy tł. nasycone: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 482.20 g; Błonnik pokarmowy: 46.19 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2740.73 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 75.37 g; Kwasy tł. nasycone: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 422.06 g; Błonnik pokarmowy: 44.51 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2820.98 kcal; Białko ogółem: 115.54 g; Tłuszcz: 78.10 g; Kwasy tł. nasycone: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 429.86 g; Błonnik pokarmowy: 45.25 g; Sól: 5.53 g;	

		Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-12-06 piątek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 Pomidor 100 g Kawa zbożowa bez cukru 250 ml (GLU)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 Pomidor 100 g Kawa zbożowa z cukrem 250 ml (GLU)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 Pomidor 100 g Kawa zbożowa bez cukru 250 ml (GLU)	
	II ś	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Pomarańcza 150 g	Maślanka truskawkowa 330 ml 1 szt (MLE)		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem i natką pietruszki 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony (Morszczuk) 100 g (RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g	Ryżowa z ziemniakami z natką pietruszki 350 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony (Morszczuk) 100 g (RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Kalafiorowa z ryżem i natką pietruszki 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby pieczony (Morszczuk) 100 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Kalafiorowa z ryżem i natką pietruszki 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g Filet z ryby pieczony (Morszczuk) 120 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Ph	Sok pomidorowy 300 ml 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2128.02 kcal; Białko ogółem: 110.12 g; Tłuszcz: 77.28 g; Kwasy tł. nasycone: 36.06 g; Węglowodany ogółem: 261.38 g; Błonnik pokarmowy: 29.28 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 2740.29 kcal; Białko ogółem: 125.91 g; Tłuszcz: 75.60 g; Kwasy tł. nasycone: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 409.47 g; Błonnik pokarmowy: 31.01 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2214.66 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 77.88 g; Kwasy tł. nasycone: 36.44 g; Węglowodany ogółem: 288.67 g; Błonnik pokarmowy: 27.21 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2109.45 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz: 75.92 g; Kwasy tł. nasycone: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 266.03 g; Błonnik pokarmowy: 25.96 g; Sól: 9.81 g;

		Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-12-07 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Roszponka 20 Pomidor 80 Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 Pomidor 80 Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Paszтет z ciecierzycy 30 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 Pomidor 80 Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
	II ś	Budyń o smaku śmietankowym bez cukru 200 g (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym z sokiem malinowym 200 g (MLE)		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 200 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 150 g (GLU, SEL) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 250 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 150 g (GLU, SEL) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Szynka z piersią indyczą 50 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynka z piersią indyczą 30 g Sałata zielona masłowa 10 Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynka z piersią indyczą 50 g Sałata zielona masłowa 10 Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynka z piersią indyczą 50 g Sałata zielona masłowa 10 Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2172.58 kcal; Białko ogółem: 86.71 g; Tłuszcz: 70.32 g; Kwasy tł. nasycone: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 310.64 g; Błonnik pokarmowy: 43.91 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2708.35 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 76.63 g; Kwasy tł. nasycone: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 422.81 g; Błonnik pokarmowy: 42.52 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2506.74 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 102.18 g; Kwasy tł. nasycone: 44.03 g; Węglowodany ogółem: 312.26 g; Błonnik pokarmowy: 41.17 g; Sól: 11.68 g;	Wartość energetyczna: 2590.34 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 102.63 g; Kwasy tł. nasycone: 44.13 g; Węglowodany ogółem: 329.07 g; Błonnik pokarmowy: 43.20 g; Sól: 12.04 g;

		Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-12-08 niedziela	Śniadanie	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 50 g Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 50 g Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II ś	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE)	Jogurt owoce leśne 150 g 1 szt (MLE)		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka Colesław 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Mandarynka 100 g	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (GLU, SEL) Surówka Colesław 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym 200 ml Mandarynka 100 g	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100 g Surówka Colesław 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym 200 ml Mandarynka 100 g	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka Colesław 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym 200 ml Mandarynka 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka od szwagra 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka od szwagra 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka od szwagra 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka od szwagra 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Pieczewo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)		
		Wartość energetyczna: 2074.25 kcal; Białko ogółem: 111.56 g; Tłuszcz: 77.13 g; Kwasy tł. nasycone: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 243.38 g; Błonnik pokarmowy: 30.67 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2986.59 kcal; Białko ogółem: 121.72 g; Tłuszcz: 71.45 g; Kwasy tł. nasycone: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 480.16 g; Błonnik pokarmowy: 28.08 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2547.94 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kwasy tł. nasycone: 40.17 g; Węglowodany ogółem: 371.23 g; Błonnik pokarmowy: 29.20 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2693.74 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Tłuszcz: 79.35 g; Kwasy tł. nasycone: 40.81 g; Węglowodany ogółem: 397.01 g; Błonnik pokarmowy: 31.14 g; Sól: 9.14 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten,
SKR - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzechy ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne,
ORZ - Orzechy,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna[kcal],
- Białko ogółem,
- Tłuszcz,
- Węglowodany ogółem,
SÓL - Sól,
- Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
- Błonnik pokarmowy,