

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-02-03 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 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) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g		Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Filet kruchy 40 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kefir 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) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś	Pomarańcza 150 g					
	Obiad	Jarzynowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem warzywno-mięsnym z mięsa drobiowego 250 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Brokułowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Brokułowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron z sosem warzywno-mięsnym z mięsa drobiowego 250 g (GLU, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Brokułowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem warzywno-mięsnym z mięsa drobiowego 250 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Sok pomidorowy 300 ml 1	Brokułowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 250 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Galaretko o smaku cytrynowym z jabłkiem 150	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)				Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)	
		Wartość energetyczna: 2396.41 kcal; Białko ogółem: 75.98 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kwasy tł. nasycone: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 389.99 g; Błonnik pokarmowy: 33.50 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 2548.41 kcal; Białko ogółem: 77.81 g; Tłuszcz: 80.53 g; Kwasy tł. nasycone: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 391.65 g; Błonnik pokarmowy: 32.11 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2293.19 kcal; Białko ogółem: 75.53 g; Tłuszcz: 56.24 g; Kwasy tł. nasycone: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 379.44 g; Błonnik pokarmowy: 21.88 g; Sól: 4.58 g;	Wartość energetyczna: 1936.57 kcal; Białko ogółem: 83.71 g; Tłuszcz: 73.46 g; Kwasy tł. nasycone: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 249.18 g; Błonnik pokarmowy: 45.17 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2386.40 kcal; Białko ogółem: 78.90 g; Tłuszcz: 63.49 g; Kwasy tł. nasycone: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 386.19 g; Błonnik pokarmowy: 29.58 g; Sól: 4.60 g;	Wartość energetyczna: 2353.57 kcal; Białko ogółem: 79.12 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kwasy tł. nasycone: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 388.85 g; Błonnik pokarmowy: 28.03 g; Sól: 4.38 g;

Katarzyna Bragiel

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Latowstrawna	12-Z ogr. latwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Latowstrawna dzieci 4-18 lat	
2025-02-04 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g		Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	II Ś					Koktail owoowy bez cukru 200 ml (MLE)	Koktail owocowy z cukrem 200 ml (MLE)	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 180 g Szyunka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i jogurtem # 150 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i jogurtem # 150 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Szyunka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem # 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 180 g Szyunka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i jogurtem # 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Gruszka 150 g	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Szyunka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i jogurtem # 150 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Banan 150 g Kisiel o smaku brzoskwinowym z jabłkiem 200 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Szyunka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Banan 150 g Kisiel o smaku brzoskwinowym 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) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 60 g (RYB, SEL) Wędlina drobiowa- Indyk wędzony 30 g Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 60 g (RYB, SEL) Wędlina drobiowa- Indyk wędzony 30 g Pomidor 100 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: 2100.53 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 52.32 g; Kwasy tł. nasycone: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 330.00 g; Błonnik pokarmowy: 32.88 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2107.29 kcal; Białko ogółem: 86.54 g; Tłuszcz: 56.04 g; Kwasy tł. nasycone: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 327.65 g; Błonnik pokarmowy: 33.12 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2103.52 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 49.86 g; Kwasy tł. nasycone: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 328.57 g; Błonnik pokarmowy: 28.67 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 1996.19 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 60.03 g; Kwasy tł. nasycone: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 289.74 g; Błonnik pokarmowy: 42.33 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2548.46 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kwasy tł. nasycone: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 420.09 g; Błonnik pokarmowy: 34.38 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2538.02 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kwasy tł. nasycone: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 413.04 g; Błonnik pokarmowy: 32.14 g; Sól: 7.92 g;		

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-02-05 środa	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) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g		Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	II ś				Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)	
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Salatka szwedzka 150 g Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki# 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew oprószana 150 g (GLU, MLE) Salatka szwedzka 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew oprószana 150 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Salatka szwedzka 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Szczawiowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Salatka szwedzka 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew oprószana 150 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Kolacja	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 200 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml			Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynka od szwagra 50 g Salata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 200 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	Pn	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt (ORZ)			Wafle ryżowe 30 g	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt (ORZ)	
		Wartość energetyczna: 2144.33 kcal; Białko ogółem: 83.37 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kwasy tł. nasycone: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 321.33 g; Błonnik pokarmowy: 28.93 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2109.96 kcal; Białko ogółem: 84.92 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kwasy tł. nasycone: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 326.20 g; Błonnik pokarmowy: 29.62 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2087.03 kcal; Białko ogółem: 82.44 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kwasy tł. nasycone: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 322.01 g; Błonnik pokarmowy: 26.33 g; Sól: 4.53 g;	Wartość energetyczna: 2015.76 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 73.04 g; Kwasy tł. nasycone: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 265.74 g; Błonnik pokarmowy: 35.79 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2305.78 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kwasy tł. nasycone: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 342.00 g; Błonnik pokarmowy: 26.79 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2221.18 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz: 63.35 g; Kwasy tł. nasycone: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 340.60 g; Błonnik pokarmowy: 26.35 g; Sól: 4.76 g;

Katarzyna Bragiś

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-02-06 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Filet kruchy 50 g Mix салат 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g		Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Filet kruchy 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Filet kruchy 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś	Mandarynka 150 g					
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Risotto z mięsem drobiowym, warzywami i soczewicą 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Kefir 150 g 1 szt (MLE)	Barszcz biały z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g
	Kolacja	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 z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Sałata z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Sałata z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2419.16 kcal; Białko ogółem: 86.30 g; Tłuszcz: 76.62 g; Kwasy tł. nasycone: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 361.03 g; Błonnik pokarmowy: 34.99 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2465.35 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 78.11 g; Kwasy tł. nasycone: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 361.77 g; Błonnik pokarmowy: 35.35 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2200.33 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kwasy tł. nasycone: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 334.37 g; Błonnik pokarmowy: 25.02 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2232.50 kcal; Białko ogółem: 87.09 g; Tłuszcz: 78.16 g; Kwasy tł. nasycone: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 311.05 g; Błonnik pokarmowy: 42.43 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2427.95 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 75.20 g; Kwasy tł. nasycone: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 361.84 g; Błonnik pokarmowy: 30.96 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2223.33 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kwasy tł. nasycone: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 339.71 g; Błonnik pokarmowy: 25.42 g; Sól: 6.02 g;

Katarzyna Bragiel

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Latwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Latwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-02-07 piątek	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) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Banan 150 g		Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Banan 150 g		Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	
	II ś			Pomarańcza 150 g		Serek truskawkowy 150g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Szpinak gotowany z olejem 150 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany 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 ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Di Riso- mango i ryż 100 g 1 szt (MLE)					
		Wartość energetyczna: 2534.23 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz: 79.92 g; Kwasy tł. nasycone: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 381.86 g; Błonnik pokarmowy: 33.08 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2506.36 kcal; Białko ogółem: 89.77 g; Tłuszcz: 79.01 g; Kwasy tł. nasycone: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 372.60 g; Błonnik pokarmowy: 32.36 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2493.54 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 76.87 g; Kwasy tł. nasycone: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 366.24 g; Błonnik pokarmowy: 25.16 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2363.06 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 97.84 g; Kwasy tł. nasycone: 39.47 g; Węglowodany ogółem: 296.40 g; Błonnik pokarmowy: 41.51 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2681.84 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 90.12 g; Kwasy tł. nasycone: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 381.09 g; Błonnik pokarmowy: 29.31 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 2566.89 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 83.04 g; Kwasy tł. nasycone: 37.35 g; Węglowodany ogółem: 359.87 g; Błonnik pokarmowy: 24.70 g; Sól: 5.11 g;

Katarzyna Bragiel

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Latwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Latwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-02-08 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Ketchup saszetka 15 g 1 szt			Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt brzoskwinowy 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	
	II S				Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 150 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana 180 g Gulasz wieprzowy z warzywami 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Grochowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 150 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 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) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2409.29 kcal; Białko ogółem: 89.44 g; Tłuszcz: 90.45 g; Kwasy tł. nasycone: 35.77 g; Węglowodany ogółem: 324.09 g; Błonnik pokarmowy: 35.66 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2318.02 kcal; Białko ogółem: 83.56 g; Tłuszcz: 95.16 g; Kwasy tł. nasycone: 38.71 g; Węglowodany ogółem: 295.10 g; Błonnik pokarmowy: 32.65 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2272.26 kcal; Białko ogółem: 78.57 g; Tłuszcz: 89.51 g; Kwasy tł. nasycone: 37.29 g; Węglowodany ogółem: 299.80 g; Błonnik pokarmowy: 29.31 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2220.89 kcal; Białko ogółem: 76.43 g; Tłuszcz: 94.61 g; Kwasy tł. nasycone: 37.36 g; Węglowodany ogółem: 280.06 g; Błonnik pokarmowy: 41.04 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2731.95 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 95.15 g; Kwasy tł. nasycone: 37.31 g; Węglowodany ogółem: 388.39 g; Błonnik pokarmowy: 35.39 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2567.62 kcal; Białko ogółem: 84.02 g; Tłuszcz: 92.80 g; Kwasy tł. nasycone: 38.43 g; Węglowodany ogółem: 362.02 g; Błonnik pokarmowy: 31.20 g; Sól: 8.95 g;

Katarzyna Bragiel

1-Podstawowa		2-Podstawowa II		4-Latwostrawna		12-Z ogr. latwo przy. węglowodanów		16-Podstawowa dziecka 4-18 lat		17-Latwostrawna dzieci 4-18 lat			
2025-02-09 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) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Salata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Kiwi 150 g		Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Salata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Salata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml		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) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Salata lodowa 10 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. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Salata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml			
						Kiwi 150 g		Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE)					
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml		Fasolowa z ziemniakami 350 g (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) 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 Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE)		Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ryż 180 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Udziec z kurczaka pieczony 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml		Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt (MLE)		Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Kiwi 150 g		Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ryż 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	
		Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Rzodkiew 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Rzodkiew 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Rzodkiew 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
Pn		Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)				Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)		Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)					
		Wartość energetyczna: 2595.14 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 81.21 g; Kwasy tł. nasycone: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 374.19 g; Błonnik pokarmowy: 34.91 g; Sól: 7.60 g;		Wartość energetyczna: 2782.10 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 83.23 g; Kwasy tł. nasycone: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 415.70 g; Błonnik pokarmowy: 42.10 g; Sól: 7.89 g;		Wartość energetyczna: 2460.86 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 68.55 g; Kwasy tł. nasycone: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 368.74 g; Błonnik pokarmowy: 21.77 g; Sól: 5.32 g;		Wartość energetyczna: 2190.74 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 90.22 g; Kwasy tł. nasycone: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 258.65 g; Błonnik pokarmowy: 44.52 g; Sól: 8.20 g;		Wartość energetyczna: 2714.44 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 85.12 g; Kwasy tł. nasycone: 34.79 g; Węglowodany ogółem: 390.87 g; Błonnik pokarmowy: 32.75 g; Sól: 7.63 g;		Wartość energetyczna: 2552.86 kcal; Białko ogółem: 104.14 g; Tłuszcz: 71.05 g; Kwasy tł. nasycone: 32.88 g; Węglowodany ogółem: 383.34 g; Błonnik pokarmowy: 21.77 g; Sól: 5.42 g;	

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-02-10 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 softysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g		Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka softysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka softysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka softysówka 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	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka softysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś			Pomarańcza 150 g			
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalaflor gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU) Fasolka po bretońsku 250 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalaflor gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalaflor gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi 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) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Kalaflor gotowany 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Kalaflor gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g
	Kolacja	Zapiekanka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem, szpinakiem i warzywami 250 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Sos ziołowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, szpinakiem i warzywami 250 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Sos ziołowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zapiekanka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem, szpinakiem i warzywami 250 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Sos ziołowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Naleśniki z serem 200 g (GLU, JAJ, MLE) Mus owocowy 100 g Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Naleśniki z serem 200 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Mus owocowy 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2179.10 kcal; Białko ogółem: 89.11 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kwasy tł. nasycone: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 307.17 g; Błonnik pokarmowy: 38.36 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2331.33 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kwasy tł. nasycone: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 354.74 g; Błonnik pokarmowy: 44.04 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2218.47 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kwasy tł. nasycone: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 310.40 g; Błonnik pokarmowy: 33.19 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 2028.81 kcal; Białko ogółem: 86.49 g; Tłuszcz: 72.21 g; Kwasy tł. nasycone: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 262.32 g; Błonnik pokarmowy: 43.15 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2618.97 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 78.11 g; Kwasy tł. nasycone: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 400.70 g; Błonnik pokarmowy: 36.89 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2587.44 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 74.68 g; Kwasy tł. nasycone: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 386.72 g; Błonnik pokarmowy: 34.59 g; Sól: 5.03 g;

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-02-11 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 50 g Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g		Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 50 g Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 50 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ś				Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Kasza pęczak 180 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Łopatka wieprzowa pieczona b/k 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak 180 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i marchwi z olejem bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Rzodkiew 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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 Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 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 Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Pn	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt (ORZ)		Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt	Pieczywo chrupkie- żytnie 30 g (GLU)	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt (ORZ)	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2352.22 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 84.10 g; Kwasy tł. nasycone: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 317.39 g; Błonnik pokarmowy: 35.12 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2192.16 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kwasy tł. nasycone: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 292.42 g; Błonnik pokarmowy: 30.96 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2424.54 kcal; Białko ogółem: 85.51 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kwasy tł. nasycone: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 380.99 g; Błonnik pokarmowy: 26.93 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2010.94 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 72.21 g; Kwasy tł. nasycone: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 254.93 g; Błonnik pokarmowy: 41.34 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2332.85 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 84.14 g; Kwasy tł. nasycone: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 303.16 g; Błonnik pokarmowy: 27.16 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2519.35 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kwasy tł. nasycone: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 391.67 g; Błonnik pokarmowy: 26.09 g; Sól: 6.66 g;

Katarzyna Bragiel

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	
2025-02-12 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. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Mandarynka 150 g		Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Mandarynka 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	II ś					Salatka szpinakowa z jajkiem i pomidorkami i słonecznikiem 120 g (JAJ)	Budyń o smaku śmietankowym z sokiem malinowym 200 g (MLE)	
	Obiad	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka panierowany 100 g (GLU, JAJ) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew oprószana 150 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Mandarynka 150 g	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka panierowany 100 g (GLU, JAJ) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml			
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2398.12 kcal; Białko ogółem: 85.71 g; Tłuszcz: 99.49 g; Kwasy tł. nasycone: 39.48 g; Węglowodany ogółem: 302.99 g; Błonnik pokarmowy: 32.39 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2429.18 kcal; Białko ogółem: 83.26 g; Tłuszcz: 103.25 g; Kwasy tł. nasycone: 40.44 g; Węglowodany ogółem: 304.86 g; Błonnik pokarmowy: 32.50 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2220.05 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz: 85.99 g; Kwasy tł. nasycone: 41.34 g; Węglowodany ogółem: 282.78 g; Błonnik pokarmowy: 23.65 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2234.31 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 100.24 g; Kwasy tł. nasycone: 40.16 g; Węglowodany ogółem: 259.01 g; Błonnik pokarmowy: 40.06 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2664.87 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 106.97 g; Kwasy tł. nasycone: 42.48 g; Węglowodany ogółem: 343.16 g; Błonnik pokarmowy: 31.21 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2345.34 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 88.67 g; Kwasy tł. nasycone: 42.60 g; Węglowodany ogółem: 302.78 g; Błonnik pokarmowy: 24.56 g; Sól: 8.03 g;	

Katarzyna Bragiel

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-02-13 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Kiwi 150 g		Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś				Kiwi 150 g		Banan 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka po żydowsku 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Łazanki z kapustą i mięsem wieprzowym z łopatką 300 g Surówka po żydowsku 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka po żydowsku 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Sok pomidorowo-warzywny 1 szt (SEL)	Galećka o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 100 g Surówka po żydowsku 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Galećka o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą 120 g (JAJ, MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą 120 g (JAJ, MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą 120 g (JAJ, MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)		Wafle ryżowe 30 g		Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)
		Wartość energetyczna: 2808.67 kcal; Białko ogółem: 108.88 g; Tłuszcz: 84.49 g; Kwasy tł. nasycone: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 414.58 g; Błonnik pokarmowy: 46.35 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2811.51 kcal; Białko ogółem: 108.16 g; Tłuszcz: 86.63 g; Kwasy tł. nasycone: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 411.55 g; Błonnik pokarmowy: 42.91 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2391.74 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 65.24 g; Kwasy tł. nasycone: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 370.56 g; Błonnik pokarmowy: 28.42 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2128.96 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 72.94 g; Kwasy tł. nasycone: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 275.74 g; Błonnik pokarmowy: 43.66 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2859.77 kcal; Białko ogółem: 109.84 g; Tłuszcz: 84.47 g; Kwasy tł. nasycone: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 428.24 g; Błonnik pokarmowy: 43.34 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2389.04 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kwasy tł. nasycone: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 369.17 g; Błonnik pokarmowy: 30.78 g; Sól: 5.91 g;

Katarzyna Bragiol

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	
2025-02-14 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 brzoskwiniowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Pomarańcza 150 g		Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Pomarańcza 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 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) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	II ś					Pomarańcza 150 g	Jogurt brzoskwiniowy 150 g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby smażony 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 Pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby smażony 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) 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 ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Pn	Di Riso- mango i ryż 100 g 1 szt (MLE)						
	Wartość energetyczna: 2295.37 kcal; Białko ogółem: 87.08 g; Tłuszcz: 76.18 g; Kwasy tł. nasycone: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 329.15 g; Błonnik pokarmowy: 29.95 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2293.40 kcal; Białko ogółem: 86.50 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kwasy tł. nasycone: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 342.09 g; Błonnik pokarmowy: 30.68 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2275.14 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kwasy tł. nasycone: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 325.14 g; Błonnik pokarmowy: 23.98 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2112.71 kcal; Białko ogółem: 86.30 g; Tłuszcz: 80.26 g; Kwasy tł. nasycone: 39.07 g; Węglowodany ogółem: 276.70 g; Błonnik pokarmowy: 39.76 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2486.01 kcal; Białko ogółem: 93.01 g; Tłuszcz: 82.05 g; Kwasy tł. nasycone: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 357.44 g; Błonnik pokarmowy: 29.29 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2407.14 kcal; Białko ogółem: 96.72 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kwasy tł. nasycone: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 346.14 g; Błonnik pokarmowy: 23.98 g; Sól: 5.06 g;		

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-02-15 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g 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) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Rozszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II s				Koktail truskawkowy bez cukru 200 ml (MLE)	Koktail truskawkowy z cukrem 200 ml (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 kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kaszotto jęczmiennie z mięsem drobiowym, warzywami i ciecierzycą 300 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 100 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 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) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Filet kruchy 50 g Salata zielona masłowa 10 g Ćwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Filet kruchy 30 g Salata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Filet kruchy 50 g Ćwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Filet kruchy 30 g Ćwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Filet kruchy 30 g Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Ćwikła z jabłkiem 120 g Salata 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: 2398.02 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 79.53 g; Kwasy tł. nasycone: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 328.81 g; Błonnik pokarmowy: 40.99 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2479.13 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 76.69 g; Kwasy tł. nasycone: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 356.68 g; Błonnik pokarmowy: 48.65 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 1949.11 kcal; Białko ogółem: 78.44 g; Tłuszcz: 53.98 g; Kwasy tł. nasycone: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 296.51 g; Błonnik pokarmowy: 25.33 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2197.02 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kwasy tł. nasycone: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 307.61 g; Błonnik pokarmowy: 50.07 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2486.68 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 85.90 g; Kwasy tł. nasycone: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 338.27 g; Błonnik pokarmowy: 37.16 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2079.31 kcal; Białko ogółem: 83.40 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kwasy tł. nasycone: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 310.41 g; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; Sól: 6.29 g;

Katarzyna Bragiol

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-02-16 niedziela	Śniadanie	Platki jęczmienne 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) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g		Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ś				Salatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem 120 g	Serek homogenizowany waniliowy 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 Coleslaw 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 Udziec z kurczaka pieczony 150 g Surówka Coleslaw 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) Fasolka szparagowa gotowana 150 g 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 80 ml (GLU, SEL) Surówka Coleslaw 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Mandarynka 150 g	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, MLE) Kapusta biała zasmażana 100 g (GLU) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 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) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g Kisiel o smaku wiśniowym 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) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka softysówka 50 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 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. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka softysówka 50 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka softysówka 40 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka softysówka 50 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jablko banan marchew 100 g 1 szt			Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Kubuś Mus 100% truskawka jablko banan marchew 100 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2331.68 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 79.04 g; Kwasy tł. nasycone: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 330.83 g; Błonnik pokarmowy: 31.33 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2259.87 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 75.44 g; Kwasy tł. nasycone: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 318.04 g; Błonnik pokarmowy: 30.48 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2095.16 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kwasy tł. nasycone: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 314.55 g; Błonnik pokarmowy: 24.56 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2155.68 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 84.15 g; Kwasy tł. nasycone: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 259.54 g; Błonnik pokarmowy: 45.77 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2675.68 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz: 86.36 g; Kwasy tł. nasycone: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 390.04 g; Błonnik pokarmowy: 28.01 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2384.56 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kwasy tł. nasycone: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 369.60 g; Błonnik pokarmowy: 25.56 g; Sól: 6.79 g;

Katarzyna Bragiel

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-02-03 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kefir 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) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet kruchy 40 g Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	II ś	Pomarańcza 150 g				
	Obiad	Brokułowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 250 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Galaretką o smaku cytrynowym z jabłkiem 150	Brokułowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem warzywno-mięsnym z mięsa drobiowego 250 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Galaretką o smaku cytrynowym z jabłkiem 150	Brokułowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem warzywno-mięsnym z mięsa drobiowego 300 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Galaretką o smaku cytrynowym z jabłkiem 150	Brokułowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem warzywno-mięsnym z mięsa drobiowego 250 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Sok pomidorowy 300 ml 1	Brokułowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem warzywno-mięsnym z mięsa drobiowego 250 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Galaretką o smaku cytrynowym z jabłkiem 150
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor bez skórki 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Sałata lodowa 10 g	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	Pn	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)				Pieczyno orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)
	Wartość energetyczna: 1948.71 kcal; Białko ogółem: 70.61 g; Tłuszcz: 40.29 g; Kwasy tł. nasycone: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 335.00 g; Błonnik pokarmowy: 25.50 g; Sól: 3.25 g;	Wartość energetyczna: 2262.97 kcal; Białko ogółem: 76.25 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kwasy tł. nasycone: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 337.78 g; Błonnik pokarmowy: 33.70 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2323.07 kcal; Białko ogółem: 79.66 g; Tłuszcz: 73.22 g; Kwasy tł. nasycone: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 347.54 g; Błonnik pokarmowy: 34.91 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2024.57 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz: 82.18 g; Kwasy tł. nasycone: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 249.62 g; Błonnik pokarmowy: 45.17 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2584.43 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kwasy tł. nasycone: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 406.80 g; Błonnik pokarmowy: 30.60 g; Sól: 5.33 g;	

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna	
2025-02-04 wtorek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	II ś	Koktail owocowy z cukrem 200 ml (MLE)				Koktail owoowy bez cukru 200 ml (MLE)	Koktail owocowy z cukrem 200 ml (MLE)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 130 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem # 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Banan 150 g Kisiel o smaku brzoskwinowym z jabłkiem 200 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 200 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i jogurtem # 150 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Kisiel o smaku brzoskwinowym z jabłkiem 200 ml Banan 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i jogurtem # 150 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Kisiel o smaku brzoskwinowym z jabłkiem 200 ml Banan 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 200 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i jogurtem # 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Gruszka 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i jogurtem # 150 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Kisiel o smaku brzoskwinowym z jabłkiem 200 ml Banan 150 g	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 30 g (RYB, SEL) Wędlina drobiowa- Indyk wędzony 30 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 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) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml			Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 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. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 1997.68 kcal; Białko ogółem: 84.89 g; Tłuszcz: 37.83 g; Kwasy tł. nasycone: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 333.01 g; Błonnik pokarmowy: 26.95 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2432.40 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kwasy tł. nasycone: 36.65 g; Węglowodany ogółem: 379.72 g; Błonnik pokarmowy: 35.34 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2547.34 kcal; Białko ogółem: 101.64 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kwasy tł. nasycone: 37.47 g; Węglowodany ogółem: 396.50 g; Błonnik pokarmowy: 36.47 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2083.67 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 68.53 g; Kwasy tł. nasycone: 37.46 g; Węglowodany ogółem: 291.10 g; Błonnik pokarmowy: 42.68 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 3006.83 kcal; Białko ogółem: 111.06 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kwasy tł. nasycone: 35.22 g; Węglowodany ogółem: 509.66 g; Błonnik pokarmowy: 35.40 g; Sól: 6.51 g;		

Katarzyna Bragiel

2025-02-05 środa		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	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) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	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) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	II ś	Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE) Mieszanka studencka 20 g (OZI, ORZ)		Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 130 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Salatka szwedzka 150 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g Zrazik drobiowy gotowany 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Salatka szwedzka 150 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Salatka szwedzka 200 g 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 Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Salatka szwedzka 150 g Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Kolacja	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 200 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 200 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynka od szwagra 50 g Salata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 200 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt (ORZ)				Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 1897.27 kcal; Białko ogółem: 82.94 g; Tłuszcz: 51.71 g; Kwasy tł. nasycone: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 290.38 g; Błonnik pokarmowy: 21.68 g; Sól: 3.86 g;	Wartość energetyczna: 2216.22 kcal; Białko ogółem: 92.11 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kwasy tł. nasycone: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 316.97 g; Błonnik pokarmowy: 30.28 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2302.29 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kwasy tł. nasycone: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 329.92 g; Błonnik pokarmowy: 30.61 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2126.63 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 80.48 g; Kwasy tł. nasycone: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 277.37 g; Błonnik pokarmowy: 36.45 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2515.62 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 71.17 g; Kwasy tł. nasycone: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 386.79 g; Błonnik pokarmowy: 31.01 g; Sól: 7.79 g;	

Katarzyna Bragiel

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-02-06 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku 200 g (GLU, MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Filet kruchy 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix salat 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Filet kruchy 50 g Mix salat 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		Jogurt naturalny 2,5 %gł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Filet kruchy 50 g Mix salat 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Filet kruchy 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix salat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II S	Mandarynka 150 g				
	Obiad	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Brokuł gotowany 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Kefir 150 g 1 szt (MLE)	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 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. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1702.31 kcal; Białko ogółem: 79.57 g; Tłuszcz: 39.85 g; Kwasy tł. nasycone: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 267.13 g; Błonnik pokarmowy: 22.42 g; Sól: 4.76 g;	Wartość energetyczna: 2400.00 kcal; Białko ogółem: 86.58 g; Tłuszcz: 84.75 g; Kwasy tł. nasycone: 39.28 g; Węglowodany ogółem: 337.85 g; Błonnik pokarmowy: 35.05 g; Sól: 8.27 g;		Wartość energetyczna: 2307.14 kcal; Białko ogółem: 82.22 g; Tłuszcz: 88.57 g; Kwasy tł. nasycone: 41.50 g; Węglowodany ogółem: 310.15 g; Błonnik pokarmowy: 40.10 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2641.21 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kwasy tł. nasycone: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 396.43 g; Błonnik pokarmowy: 31.91 g; Sól: 5.98 g;

Katarzyna Bragiel

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna	
2025-02-07 piątek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	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) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)		Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	II ś	Serek truskawkowy 150g 1 szt (MLE)				Pomarańcza 150 g	Serek truskawkowy 150g 1 szt (MLE)
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 130 g Pulpet rybny 80 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Szpinak gotowany z olejem 150 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	
	Kolacja	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 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 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Pn	Di Riso- mango i ryż 100 g 1 szt (MLE)					
		Wartość energetyczna: 1776.06 kcal; Białko ogółem: 74.82 g; Tłuszcz: 51.06 g; Kwasy tł. nasycone: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 260.32 g; Błonnik pokarmowy: 18.23 g; Sól: 3.09 g;	Wartość energetyczna: 2634.22 kcal; Białko ogółem: 101.81 g; Tłuszcz: 98.60 g; Kwasy tł. nasycone: 40.34 g; Węglowodany ogółem: 348.46 g; Błonnik pokarmowy: 32.76 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2673.89 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 98.65 g; Kwasy tł. nasycone: 40.34 g; Węglowodany ogółem: 357.64 g; Błonnik pokarmowy: 33.53 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2469.68 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz: 106.11 g; Kwasy tł. nasycone: 44.94 g; Węglowodany ogółem: 304.13 g; Błonnik pokarmowy: 41.82 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 3015.76 kcal; Białko ogółem: 117.75 g; Tłuszcz: 102.70 g; Kwasy tł. nasycone: 38.83 g; Węglowodany ogółem: 421.51 g; Błonnik pokarmowy: 32.65 g; Sól: 5.53 g;	

Katarzyna Bragiel

18-Latwostrawna malego dziecka		19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna	
2025-02-08 sobota	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	
	II S	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)			Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 130 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Sok wieloowocowy 100 % -200 ml 1 szt	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 200 g Potrawka drobiowa z indyka 150 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g Sok wieloowocowy 100 % -200 ml 1 szt	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 150 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g Sok wieloowocowy 100 % -200 ml 1 szt	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 200 g Potrawka drobiowa z indyka 150 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Sok wieloowocowy 100 % -200 ml 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka sołtysówka 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka sołtysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka sołtysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka sołtysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 1839.94 kcal; Białko ogółem: 62.95 g; Tłuszcz: 56.67 g; Kwasy tł. nasycone: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 279.22 g; Błonnik pokarmowy: 24.26 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2491.45 kcal; Białko ogółem: 86.73 g; Tłuszcz: 100.52 g; Kwasy tł. nasycone: 44.06 g; Węglowodany ogółem: 323.41 g; Błonnik pokarmowy: 32.77 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2552.35 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 101.03 g; Kwasy tł. nasycone: 44.16 g; Węglowodany ogółem: 335.94 g; Błonnik pokarmowy: 33.33 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2272.02 kcal; Białko ogółem: 77.63 g; Tłuszcz: 101.49 g; Kwasy tł. nasycone: 42.79 g; Węglowodany ogółem: 278.55 g; Błonnik pokarmowy: 39.25 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2728.44 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 98.17 g; Kwasy tł. nasycone: 41.20 g; Węglowodany ogółem: 381.95 g; Błonnik pokarmowy: 30.78 g; Sól: 9.20 g;	

Katarzyna Bragiel

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety cięzarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet cięzarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-02-03 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bulka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU) Bulka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ś	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE)			Kiwi 150 g	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE)
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki 250 ml (GLU, SEL) Ryż 130 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 200 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Kiwi 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Kiwi 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 200 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt (MLE)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Kiwi 150 g
	Kolacja	Bulka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU) Bulka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)			Pieczynwo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)
		Wartość energetyczna: 2033.17 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 52.63 g; Kwasy tł. nasycone: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 304.90 g; Błonnik pokarmowy: 17.79 g; Sól: 4.13 g;	Wartość energetyczna: 2568.70 kcal; Białko ogółem: 103.86 g; Tłuszcz: 90.76 g; Kwasy tł. nasycone: 39.36 g; Węglowodany ogółem: 346.10 g; Błonnik pokarmowy: 34.94 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2557.18 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 90.17 g; Kwasy tł. nasycone: 39.26 g; Węglowodany ogółem: 342.04 g; Błonnik pokarmowy: 32.14 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2292.34 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 98.62 g; Kwasy tł. nasycone: 41.05 g; Węglowodany ogółem: 264.87 g; Błonnik pokarmowy: 45.21 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2976.02 kcal; Białko ogółem: 119.88 g; Tłuszcz: 92.04 g; Kwasy tł. nasycone: 37.64 g; Węglowodany ogółem: 433.85 g; Błonnik pokarmowy: 31.15 g; Sól: 7.84 g;

Katarzyna Bragiel

		18-Latwostrawna małego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-02-10 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka sołtysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka sołtysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka sołtysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka sołtysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś	Pomarańcza 150 g				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 130 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Kalań gotowany 50 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalań gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalań gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi 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) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalań gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g
	Kolacja	Naleśniki z serem 150 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Mus owocowy 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, szpinakiem i warzywami 250 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Sos ziołowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml			Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, szpinakiem i warzywami 250 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Sos ziołowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2038.13 kcal; Białko ogółem: 77.20 g; Tłuszcz: 57.74 g; Kwasy tł. nasycone: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 303.33 g; Błonnik pokarmowy: 28.52 g; Sól: 3.96 g;	Wartość energetyczna: 2318.57 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 79.34 g; Kwasy tł. nasycone: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 307.94 g; Błonnik pokarmowy: 39.53 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2358.23 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 79.39 g; Kwasy tł. nasycone: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 317.12 g; Błonnik pokarmowy: 40.30 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2042.52 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 75.85 g; Kwasy tł. nasycone: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 259.19 g; Błonnik pokarmowy: 38.98 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2604.37 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 80.36 g; Kwasy tł. nasycone: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 370.69 g; Błonnik pokarmowy: 35.89 g; Sól: 6.00 g;	

Katarzyna Bragiel

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-02-11 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 50 g Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 50 g Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 50 g Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ś	Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt (MLE)			Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt (MLE)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus 130 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 50 g Surówka z selera i marchwi z olejem 50 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak 180 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak 250 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak 180 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i marchwi z olejem bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Kolacja	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 Salata zielona masłowa 10 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Rzodkiew 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 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 Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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 Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 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. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt (ORZ)			Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1714.70 kcal; Białko ogółem: 61.67 g; Tłuszcz: 36.38 g; Kwasy tł. nasycone: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 292.86 g; Błonnik pokarmowy: 17.11 g; Sól: 4.10 g;	Wartość energetyczna: 2359.32 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 89.48 g; Kwasy tł. nasycone: 40.99 g; Węglowodany ogółem: 302.81 g; Błonnik pokarmowy: 33.85 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2483.20 kcal; Białko ogółem: 102.39 g; Tłuszcz: 90.75 g; Kwasy tł. nasycone: 41.41 g; Węglowodany ogółem: 328.63 g; Błonnik pokarmowy: 35.65 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2004.16 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 79.61 g; Kwasy tł. nasycone: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 237.38 g; Błonnik pokarmowy: 37.14 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2808.76 kcal; Białko ogółem: 105.38 g; Tłuszcz: 79.84 g; Kwasy tł. nasycone: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 434.95 g; Błonnik pokarmowy: 29.88 g; Sól: 6.48 g;

Katarzyna Bragiel

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna	
2025-02-12 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 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) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 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) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	II ś	Budyń o smaku śmietankowym z sokiem malinowym 200 g (MLE)	Sałatka szpinakowa z jajkiem i pomidorkami i słonecznikiem 120 g (JAJ)				Budyń o smaku śmietankowym z sokiem malinowym 200 g (MLE)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 130 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Mandarynka 150 g	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Mandarynka 150 g	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew oprószana 150 g (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 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) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g 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) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 1855.68 kcal; Białko ogółem: 83.23 g; Tłuszcz: 69.76 g; Kwasy tl. nasycone: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 231.65 g; Błonnik pokarmowy: 20.42 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2404.09 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 101.46 g; Kwasy tl. nasycone: 41.76 g; Węglowodany ogółem: 291.55 g; Błonnik pokarmowy: 34.43 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2510.57 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz: 109.76 g; Kwasy tl. nasycone: 47.24 g; Węglowodany ogółem: 298.81 g; Błonnik pokarmowy: 35.19 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2276.60 kcal; Białko ogółem: 90.00 g; Tłuszcz: 99.92 g; Kwasy tl. nasycone: 40.10 g; Węglowodany ogółem: 270.41 g; Błonnik pokarmowy: 38.68 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2778.76 kcal; Białko ogółem: 109.83 g; Tłuszcz: 107.90 g; Kwasy tl. nasycone: 47.05 g; Węglowodany ogółem: 358.33 g; Błonnik pokarmowy: 31.11 g; Sól: 9.42 g;		

Katarzyna Bragiel

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-02-13 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś	Banan 150 g	Banan 150 g Orzechy włoskie 20 g (ORZ)		Kiwi 150 g Orzechy włoskie 20 g (ORZ)	Banan 150 g
	Obiad	Galaretka o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g Szpinakowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Galaretka o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka po żydowsku 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml	Galaretka o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 250 g (GLU, SEL) Surówka po żydowsku 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka po żydowsku 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Sok pomidorowo-warzywny 1 szt (SEL)	Galaretka o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150 g Surówka po żydowsku 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 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 twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkciem i kukurydzą 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkciem i kukurydzą 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 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. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkciem i kukurydzą 120 g (JAJ, MLE, SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)		Wafle ryżowe 30 g	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)
		Wartość energetyczna: 1758.02 kcal; Białko ogółem: 77.17 g; Tłuszcz: 43.66 g; Kwasy tł. nasycone: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 274.39 g; Błonnik pokarmowy: 25.48 g; Sól: 4.45 g;	Wartość energetyczna: 2948.18 kcal; Białko ogółem: 110.10 g; Tłuszcz: 97.66 g; Kwasy tł. nasycone: 39.42 g; Węglowodany ogółem: 418.82 g; Błonnik pokarmowy: 48.52 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 3027.43 kcal; Białko ogółem: 115.54 g; Tłuszcz: 101.19 g; Kwasy tł. nasycone: 40.41 g; Węglowodany ogółem: 425.89 g; Błonnik pokarmowy: 49.19 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2295.07 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 85.94 g; Kwasy tł. nasycone: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 283.98 g; Błonnik pokarmowy: 45.77 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 3387.00 kcal; Białko ogółem: 126.17 g; Tłuszcz: 89.62 g; Kwasy tł. nasycone: 36.25 g; Węglowodany ogółem: 536.52 g; Błonnik pokarmowy: 46.78 g; Sól: 7.21 g;

Katarzyna Bragiel

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. wegl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna	
2025-02-14 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	II ś	Jogurt brzoskwiniowy 150 g 1 szt (MLE)					Jogurt brzoskwiniowy 150 g 1 szt (MLE)
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 130 g Filet z ryby pieczony 80 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) 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	Pomarańcza 150 g Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Pomarańcza 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	
	Kolacja	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 Salata zielona masłowa 10 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 ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 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. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Pn	Di Riso- mango i ryż 100 g 1 szt (MLE)					
	Wartość energetyczna: 1637.51 kcal; Białko ogółem: 67.00 g; Tłuszcz: 44.21 g; Kwasy tł. nasycone: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 249.68 g; Błonnik pokarmowy: 17.76 g; Sól: 3.03 g;	Wartość energetyczna: 2379.76 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 81.25 g; Kwasy tł. nasycone: 38.71 g; Węglowodany ogółem: 332.71 g; Błonnik pokarmowy: 28.37 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2419.43 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 81.30 g; Kwasy tł. nasycone: 38.71 g; Węglowodany ogółem: 341.89 g; Błonnik pokarmowy: 29.14 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2095.85 kcal; Białko ogółem: 83.84 g; Tłuszcz: 86.08 g; Kwasy tł. nasycone: 44.29 g; Węglowodany ogółem: 259.79 g; Błonnik pokarmowy: 35.57 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2752.42 kcal; Białko ogółem: 111.30 g; Tłuszcz: 88.57 g; Kwasy tł. nasycone: 38.30 g; Węglowodany ogółem: 394.36 g; Błonnik pokarmowy: 30.15 g; Sól: 6.24 g;		

Katarzyna Brągiel

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-02-15 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	II ś	Koktail truskawkowy z cukrem 200 ml (MLE)			Koktail truskawkowy bez cukru 200 ml (MLE)	Koktail truskawkowy z cukrem 200 ml (MLE)
	Obiad	Ziemniaczana 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 130 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 200 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 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 kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 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 200 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Filet kruchy 30 g Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Cwikła z jabłkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 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) Filet kruchy 50 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Cwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) Herbata czarna z cytryną bez cukru 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) Filet kruchy 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Cwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Filet kruchy 50 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Cwikła z jabłkiem 120 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Filet kruchy 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Cwikła z jabłkiem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 1465.54 kcal; Białko ogółem: 63.89 g; Tłuszcz: 36.59 g; Kwasy tł. nasycone: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 227.36 g; Błonnik pokarmowy: 18.78 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 2418.81 kcal; Białko ogółem: 97.11 g; Tłuszcz: 86.23 g; Kwasy tł. nasycone: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 322.49 g; Błonnik pokarmowy: 40.18 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2405.81 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 78.76 g; Kwasy tł. nasycone: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 333.50 g; Błonnik pokarmowy: 41.37 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2276.89 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 86.01 g; Kwasy tł. nasycone: 36.53 g; Węglowodany ogółem: 301.97 g; Błonnik pokarmowy: 51.14 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2586.85 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kwasy tł. nasycone: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 392.83 g; Błonnik pokarmowy: 37.54 g; Sól: 8.84 g;	

Katarzyna Bragiel

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-02-16 niedziela	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Platki jęczmienne 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) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Platki jęczmienne 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) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II S	Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt (MLE)	Salatka z ciecierzycą, salata, pomidorami i ogórkami 120 g			Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt (MLE)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 130 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100 g Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, MLE) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml Mandarynka 150 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 Coleslaw 150 g (JAJ, MLE) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml Mandarynka 150 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 Coleslaw 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Mandarynka 150 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 Coleslaw 150 g (JAJ, MLE) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml Mandarynka 150 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka sołtysówka 50 g Pomidor bez skórki 100 g Salata zielona masłowa 10 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 sołtysówka 50 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka sołtysówka 50 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka sołtysówka 50 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Ph	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt			Pieczczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt
	Wartość energetyczna: 1876.31 kcal; Białko ogółem: 90.19 g; Tłuszcz: 42.68 g; Kwasy tł. nasycone: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 294.83 g; Błonnik pokarmowy: 20.45 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2414.69 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kwasy tł. nasycone: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 351.50 g; Błonnik pokarmowy: 37.48 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2512.24 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Tłuszcz: 77.14 g; Kwasy tł. nasycone: 37.39 g; Węglowodany ogółem: 366.15 g; Błonnik pokarmowy: 38.73 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2258.35 kcal; Białko ogółem: 108.03 g; Tłuszcz: 92.82 g; Kwasy tł. nasycone: 41.00 g; Węglowodany ogółem: 263.44 g; Błonnik pokarmowy: 46.08 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2741.70 kcal; Białko ogółem: 116.97 g; Tłuszcz: 75.71 g; Kwasy tł. nasycone: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 417.70 g; Błonnik pokarmowy: 29.40 g; Sól: 7.69 g;	

Katarzyna Bragiel

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 - Białko ogółem,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
Kwasy tł. nasycone - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pokarmowy - Błonnik pokarmowy,