

		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
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Kiwi 150 g		Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus z brzoskwiń 150 g	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 60 g ( <b>MLE</b> ) Filet kruchy 40 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś				Kiwi 150 g		Mus z brzoskwiń 150 g
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron z twarogiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Mus owocowy 100 g Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Galaretką o smaku cytrynowym z truskawkami 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 30 g Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )			Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt ( <b>GLU, ORZ, SEZ</b> )	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	
		Wartość energetyczna: 2369.48 kcal; Białko ogółem: 76.38 g; Tłuszcz: 63.89 g; Kwasy tł. nasycone: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 383.43 g; Błonnik pokarmowy: 35.02 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 2465.73 kcal; Białko ogółem: 78.24 g; Tłuszcz: 80.69 g; Kwasy tł. nasycone: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 370.67 g; Błonnik pokarmowy: 32.54 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2277.37 kcal; Białko ogółem: 74.57 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kwasy tł. nasycone: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 378.23 g; Błonnik pokarmowy: 20.59 g; Sól: 4.60 g;	Wartość energetyczna: 2016.41 kcal; Białko ogółem: 84.22 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kwasy tł. nasycone: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 268.96 g; Błonnik pokarmowy: 48.41 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2412.59 kcal; Białko ogółem: 79.60 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kwasy tł. nasycone: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 392.06 g; Błonnik pokarmowy: 30.38 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 2400.76 kcal; Białko ogółem: 79.07 g; Tłuszcz: 57.97 g; Kwasy tł. nasycone: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 401.18 g; Błonnik pokarmowy: 27.02 g; Sól: 4.40 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
2025-07-08 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 Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 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 Arbuz 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) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (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 Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (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				Koktajl owocowy bez cukru 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 180 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 150 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAU) Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 150 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 100 g (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 200 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Arbuz 150 g	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 150 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Arbuz 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) Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 100 g (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Arbuz 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) Sałata zielona masłowa 10 g Kalarepa 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 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) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Kalarepa 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) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 60 g (RYB, SEL) Wędlina drobiowa- Indyk wędzony 30 g Kalarepa 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) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 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: 2208.64 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 56.89 g; Kwasy tł. nasycone: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 330.47 g; Błonnik pokarmowy: 34.59 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2231.99 kcal; Białko ogółem: 95.81 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kwasy tł. nasycone: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 331.95 g; Błonnik pokarmowy: 35.14 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2159.88 kcal; Białko ogółem: 90.37 g; Tłuszcz: 56.73 g; Kwasy tł. nasycone: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 325.02 g; Błonnik pokarmowy: 28.63 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2085.94 kcal; Białko ogółem: 96.13 g; Tłuszcz: 64.57 g; Kwasy tł. nasycone: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 285.22 g; Błonnik pokarmowy: 43.68 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2377.39 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kwasy tł. nasycone: 33.60 g; Węglowodany ogółem: 358.77 g; Błonnik pokarmowy: 35.09 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2315.60 kcal; Białko ogółem: 98.76 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kwasy tł. nasycone: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 347.45 g; Błonnik pokarmowy: 31.09 g; Sól: 7.91 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
2025-07-09 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 40 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Jabłko 150 g		Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 40 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Jabłko 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 40 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 40 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
	II ś				Jabłko 150 g		
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Mizeria 150 g ( <b>MLE</b> ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Łopatką wieprzową pieczoną b/k 100 g Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Mizeria 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Marchew oprószana 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Mizeria 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sałatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Mizeria 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> )	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Marchew oprószana 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> )
	Kolacja	Makaron z truskawkami 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml			Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek śmietankowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od szwagra 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Makaron z truskawkami 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt			Wafle ryżowe 30 g	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2138.72 kcal; Białko ogółem: 81.66 g; Tłuszcz: 56.05 g; Kwasy tł. nasycone: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 342.16 g; Błonnik pokarmowy: 30.55 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 2093.48 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 51.78 g; Kwasy tł. nasycone: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 334.15 g; Błonnik pokarmowy: 30.95 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 2097.02 kcal; Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz: 52.02 g; Kwasy tł. nasycone: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 340.63 g; Błonnik pokarmowy: 28.92 g; Sól: 4.38 g;	Wartość energetyczna: 2006.43 kcal; Białko ogółem: 83.32 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kwasy tł. nasycone: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 269.45 g; Błonnik pokarmowy: 35.26 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2300.17 kcal; Białko ogółem: 89.59 g; Tłuszcz: 61.80 g; Kwasy tł. nasycone: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 362.83 g; Błonnik pokarmowy: 28.41 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 2231.17 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 56.36 g; Kwasy tł. nasycone: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 359.22 g; Błonnik pokarmowy: 28.94 g; Sól: 4.61 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
2025-07-10 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 Rzodkiewka 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Nektarynka 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 Nektarynka 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 Rzodkiewka 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 Rzodkiewka 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	Nektarynka 150 g					
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode 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 cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 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 cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode 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 cukrem 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode 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 bez cukru 250 ml Kefir 150 g 1 szt (MLE)	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode 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 cukrem 250 ml Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE)	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode 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 cukrem 250 ml Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE)
	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) Salatka 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) Ser mozzarella- plastry 40 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g Salatka z pomidora 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) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 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) Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 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) Salatka 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) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2455.42 kcal; Białko ogółem: 87.83 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kwasy tł. nasycone: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 369.96 g; Błonnik pokarmowy: 38.55 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2518.96 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 78.34 g; Kwasy tł. nasycone: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 375.02 g; Błonnik pokarmowy: 39.34 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2297.32 kcal; Białko ogółem: 95.81 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kwasy tł. nasycone: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 342.81 g; Błonnik pokarmowy: 26.26 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2253.76 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 78.25 g; Kwasy tł. nasycone: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 316.27 g; Błonnik pokarmowy: 44.77 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2521.93 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 77.20 g; Kwasy tł. nasycone: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 378.93 g; Błonnik pokarmowy: 34.02 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2389.32 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kwasy tł. nasycone: 34.80 g; Węglowodany ogółem: 357.41 g; Błonnik pokarmowy: 26.26 g; Sól: 6.39 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	
2025-07-11 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU</i> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 15 g ( <i>MLE</i> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <i>MLE</i> ) Dżem truskawkowy 25g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Banan 150 g		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU</i> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 15 g ( <i>MLE</i> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <i>MLE</i> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Banan 150 g	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt ( <i>MLE</i> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 15 g ( <i>MLE</i> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <i>MLE</i> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <i>MLE</i> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> )	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU</i> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 15 g ( <i>MLE</i> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <i>MLE</i> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> )		
	II S					Kiwi 150 g	Serek truskawkowy 150g 1 szt ( <i>MLE</i> )	
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g ( <i>GLU, JAJ, RYB</i> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Filet z ryby smażony 100 g ( <i>GLU, JAJ, RYB</i> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Pulpet rybny 100 g ( <i>GLU, JAJ, RYB</i> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g ( <i>GLU, JAJ, RYB</i> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 200 g Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 5 g ( <i>MLE</i> ) Ser żółty 20 g ( <i>MLE</i> ) Papryka świeża 20 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g ( <i>GLU, JAJ, RYB</i> ) Szpinak gotowany z olejem 150 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Banan 150 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Pulpet rybny 100 g ( <i>GLU, JAJ, RYB</i> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Banan 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU</i> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 15 g ( <i>MLE</i> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <i>JAJ, MLE</i> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU</i> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 15 g ( <i>MLE</i> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <i>JAJ, MLE</i> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 15 g ( <i>MLE</i> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <i>JAJ, MLE</i> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU</i> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 15 g ( <i>MLE</i> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <i>JAJ, MLE</i> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU</i> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 15 g ( <i>MLE</i> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <i>JAJ, MLE</i> ) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
Fn	Di Riso- mango i ryż 100 g 1 szt ( <i>MLE</i> )							
	Wartość energetyczna: 2608.31 kcal; Białko ogółem: 94.58 g; Tłuszcz: 83.59 g; Kwasy tł. nasycone: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 386.97 g; Błonnik pokarmowy: 36.44 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2558.03 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 81.57 g; Kwasy tł. nasycone: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 377.71 g; Błonnik pokarmowy: 35.72 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2474.34 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kwasy tł. nasycone: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 371.11 g; Błonnik pokarmowy: 28.52 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2393.52 kcal; Białko ogółem: 104.54 g; Tłuszcz: 92.80 g; Kwasy tł. nasycone: 36.92 g; Węglowodany ogółem: 302.44 g; Błonnik pokarmowy: 42.86 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2874.57 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz: 94.07 g; Kwasy tł. nasycone: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 415.07 g; Błonnik pokarmowy: 33.13 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2666.34 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 81.26 g; Kwasy tł. nasycone: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 393.61 g; Błonnik pokarmowy: 28.52 g; Sól: 5.59 g;		





		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	
2025-07-13 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g		Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	II ś					Arbuz 150 g	Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Colesław # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Fasolowa z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka Colesław # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż 180 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Udziec z kurczaka pieczony 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Colesław # b/c 200 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Colesław # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Pn	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )				Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt ( <b>GLU, ORZ, SEZ</b> )	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	
	Wartość energetyczna: 2622.37 kcal; Białko ogółem: 118.19 g; Tłuszcz: 89.98 g; Kwasy tł. nasycone: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 352.62 g; Błonnik pokarmowy: 35.22 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2586.72 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 77.62 g; Kwasy tł. nasycone: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 387.64 g; Błonnik pokarmowy: 41.32 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2471.49 kcal; Białko ogółem: 114.58 g; Tłuszcz: 76.99 g; Kwasy tł. nasycone: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 338.61 g; Błonnik pokarmowy: 18.27 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2342.31 kcal; Białko ogółem: 115.60 g; Tłuszcz: 99.52 g; Kwasy tł. nasycone: 38.35 g; Węglowodany ogółem: 264.06 g; Błonnik pokarmowy: 47.26 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2741.67 kcal; Białko ogółem: 121.52 g; Tłuszcz: 93.89 g; Kwasy tł. nasycone: 37.62 g; Węglowodany ogółem: 369.30 g; Błonnik pokarmowy: 33.06 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2563.49 kcal; Białko ogółem: 117.38 g; Tłuszcz: 79.49 g; Kwasy tł. nasycone: 35.70 g; Węglowodany ogółem: 353.21 g; Błonnik pokarmowy: 18.27 g; Sól: 5.73 g;		

2025-07-14 poniedziałek		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	
		Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g		Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g		Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		
		II ś							Melon 150 g				
		Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalaflor gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka po bretońsku 250 g ( <b>GLU</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Kalaflor gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 20 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 50 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kalaflor gotowany 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml	Barszcz czerwony z botwinką i z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kalaflor gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g					
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		Naleśniki z serem 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml				
		Pn	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt										
		Wartość energetyczna: 2351.32 kcal; Białko ogółem: 93.78 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kwasy tł. nasycone: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 343.47 g; Błonnik pokarmowy: 39.19 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2438.13 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kwasy tł. nasycone: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 386.64 g; Błonnik pokarmowy: 40.47 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2359.08 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kwasy tł. nasycone: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 338.43 g; Błonnik pokarmowy: 35.09 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2170.03 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 74.53 g; Kwasy tł. nasycone: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 295.52 g; Błonnik pokarmowy: 49.68 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2579.41 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 78.05 g; Kwasy tł. nasycone: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 390.10 g; Błonnik pokarmowy: 32.34 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2524.76 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 73.30 g; Kwasy tł. nasycone: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 372.88 g; Błonnik pokarmowy: 29.71 g; Sól: 4.92 g;						



		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
2025-07-15 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>MLE</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II S				Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Sok pomarańczowy 100 % 200 ml 1 szt	
	Obiad	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza pęczak 180 g ( <b>GLU</b> ) Kotlet mielony wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza pęczak 180 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU</b> ) Kotlet mielony wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Rzodkiewka 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Rzodkiewka 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 60 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Rzodkiewka 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 60 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g 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			Pieczywo chrupkie- żytnie 30 g ( <b>GLU</b> )	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2411.39 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 77.14 g; Kwasy tł. nasycone: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 356.88 g; Błonnik pokarmowy: 33.47 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2085.36 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 58.42 g; Kwasy tł. nasycone: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 312.73 g; Błonnik pokarmowy: 28.11 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2461.53 kcal; Białko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kwasy tł. nasycone: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 404.65 g; Błonnik pokarmowy: 24.78 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2122.74 kcal; Białko ogółem: 104.07 g; Tłuszcz: 72.30 g; Kwasy tł. nasycone: 36.69 g; Węglowodany ogółem: 277.51 g; Błonnik pokarmowy: 37.09 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2377.01 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 75.23 g; Kwasy tł. nasycone: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 346.91 g; Błonnik pokarmowy: 24.92 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2530.46 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 60.76 g; Kwasy tł. nasycone: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 420.76 g; Błonnik pokarmowy: 22.88 g; Sól: 6.98 g;

Katarzyna Bragiel

1-Podstawowa		2-Podstawowa II	4-Latowstrawna	12-Z ogr. latwo przy. weglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Latowstrawna dzieci 4-18 lat
2025-07-16 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Banan 150 g	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Banan 150 g	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
		II ś		Kiwi 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z sokiem malinowym 200 g ( <b>MLE</b> )	
Obiad	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka panierowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Marchew oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Marchew oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchew oprószana 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sałatka szpinakowa z jajkiem i pomidorkami i słonecznikiem 120 g ( <b>JAJ</b> )	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka panierowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Marchew oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchew oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Banan 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) 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: 2544.19 kcal; Białko ogółem: 87.25 g; Tłuszcz: 99.54 g; Kwasy tł. nasycone: 39.77 g; Węglowodany ogółem: 340.28 g; Błonnik pokarmowy: 36.64 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2575.25 kcal; Białko ogółem: 84.80 g; Tłuszcz: 103.30 g; Kwasy tł. nasycone: 40.73 g; Węglowodany ogółem: 342.15 g; Błonnik pokarmowy: 36.76 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2347.94 kcal; Białko ogółem: 89.17 g; Tłuszcz: 85.92 g; Kwasy tł. nasycone: 41.64 g; Węglowodany ogółem: 314.19 g; Błonnik pokarmowy: 25.20 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2276.92 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 100.52 g; Kwasy tł. nasycone: 40.39 g; Węglowodany ogółem: 270.74 g; Błonnik pokarmowy: 45.24 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2810.94 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 107.02 g; Kwasy tł. nasycone: 42.77 g; Węglowodany ogółem: 380.45 g; Błonnik pokarmowy: 35.46 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2473.23 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 88.60 g; Kwasy tł. nasycone: 42.89 g; Węglowodany ogółem: 334.18 g; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; Sól: 8.04 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
2025-07-17 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Nektarynka 150 g		Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Nektarynka 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś	Nektarynka 150 g					
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka Coleslaw # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Łazanki z kapustą i mięsem wieprzowym z łopatką 300 g Surówka Coleslaw # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka Coleslaw # b/c 200 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sok pomidorowo-warzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )	Galaretką o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Brokuł gotowany 100 g Surówka Coleslaw # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Galaretką o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z rzodkiewką 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z rzodkiewką 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Sałata z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z rzodkiewką 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Sałata z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z rzodkiewką 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Sałata z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Sałata z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Di	Di Riso- mango i ryż 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )					
	Wartość energetyczna:	2475.72 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kwasy tł. nasycone: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 365.31 g; Błonnik pokarmowy: 40.64 g; Sól: 6.51 g;	2478.57 kcal; Białko ogółem: 100.87 g; Tłuszcz: 75.02 g; Kwasy tł. nasycone: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 362.28 g; Błonnik pokarmowy: 37.19 g; Sól: 6.97 g;	2268.78 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kwasy tł. nasycone: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 334.61 g; Błonnik pokarmowy: 26.53 g; Sól: 5.84 g;	2272.84 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 74.26 g; Kwasy tł. nasycone: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 303.35 g; Błonnik pokarmowy: 45.93 g; Sól: 7.36 g;	2526.82 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kwasy tł. nasycone: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 378.97 g; Błonnik pokarmowy: 37.63 g; Sól: 6.23 g;	2306.78 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kwasy tł. nasycone: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 343.58 g; Błonnik pokarmowy: 27.53 g; Sól: 5.85 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
2025-07-18 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Melon 150 g		Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Melon 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Melon 150 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	II ś				Melon 150 g	Serek wiejski truskawkowy 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Filet z ryby smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ryżowa z ziemniakami z natką pietruszki 350 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Pulpet rybny 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Warzywa po grecku 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 20 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Filet z ryby smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Warzywa po grecku 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Melon 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Warzywa po grecku 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Melon 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g 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 ( <b>GLU, MLE</b> )		Wafle ryżowe 30 g		Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2711.59 kcal; Białko ogółem: 96.53 g; Tłuszcz: 90.41 g; Kwasy tł. nasycone: 35.02 g; Węglowodany ogółem: 392.82 g; Błonnik pokarmowy: 35.96 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2678.16 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 84.11 g; Kwasy tł. nasycone: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 401.92 g; Błonnik pokarmowy: 36.37 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2323.46 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kwasy tł. nasycone: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 337.86 g; Błonnik pokarmowy: 24.58 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 2260.50 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 86.40 g; Kwasy tł. nasycone: 39.83 g; Węglowodany ogółem: 293.28 g; Błonnik pokarmowy: 41.12 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2889.23 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 97.68 g; Kwasy tł. nasycone: 38.22 g; Węglowodany ogółem: 411.71 g; Błonnik pokarmowy: 35.29 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2386.76 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kwasy tł. nasycone: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 337.10 g; Błonnik pokarmowy: 23.44 g; Sól: 5.44 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
2025-07-19 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Paszтет z ciecierzycy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z ciecierzycy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II s				Koktajl truskawkowy bez cukru 200 ml ( <b>MLE</b> )	Koktajl truskawkowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym, warzywami i ciecierzycą 300 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 100 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Filet kruchy 30 g Salata zielona masłowa 10 g Ćwikła z chrzanem 120 g ( <b>MLE, S02</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) 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-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Filet kruchy 30 g Ćwikła z chrzanem 120 g ( <b>MLE, S02</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Filet kruchy 30 g Ćwikła z chrzanem 120 g ( <b>MLE, S02</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Filet kruchy 30 g 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: 2406.29 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 79.02 g; Kwasy tł. nasycone: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 335.50 g; Błonnik pokarmowy: 42.60 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2491.73 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 76.37 g; Kwasy tł. nasycone: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 361.03 g; Błonnik pokarmowy: 49.95 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 1993.77 kcal; Białko ogółem: 79.47 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kwasy tł. nasycone: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 307.16 g; Błonnik pokarmowy: 27.11 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2225.29 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kwasy tł. nasycone: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 314.97 g; Błonnik pokarmowy: 51.68 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2495.82 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 85.50 g; Kwasy tł. nasycone: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 342.14 g; Błonnik pokarmowy: 37.44 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2123.97 kcal; Białko ogółem: 84.43 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kwasy tł. nasycone: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 321.06 g; Błonnik pokarmowy: 27.83 g; Sól: 6.29 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
2025-07-20 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g		Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II s					Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Salatka z sałaty lodowej, pomidora, rzodkiewki z olejem 100 g Kapusta biała zasmażana 100 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Salatka z sałaty lodowej, pomidora, rzodkiewki z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Salatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem 120 g Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Salatka z sałaty lodowej, pomidora, rzodkiewki z olejem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Salatka z sałaty lodowej, pomidora, rzodkiewki z olejem 100 g Kapusta biała zasmażana 100 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Arbuz 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 50 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 50 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 50 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 50 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
	Pn	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt				Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2244.04 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kwasy tł. nasycone: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 319.59 g; Błonnik pokarmowy: 27.28 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2268.71 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 75.51 g; Kwasy tł. nasycone: 34.53 g; Węglowodany ogółem: 302.59 g; Błonnik pokarmowy: 25.99 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2071.81 kcal; Białko ogółem: 92.76 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kwasy tł. nasycone: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 311.33 g; Błonnik pokarmowy: 22.55 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2034.19 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 76.89 g; Kwasy tł. nasycone: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 248.04 g; Błonnik pokarmowy: 41.26 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2418.64 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Tłuszcz: 80.75 g; Kwasy tł. nasycone: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 336.75 g; Błonnik pokarmowy: 22.96 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2191.81 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 59.39 g; Kwasy tł. nasycone: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 324.33 g; Błonnik pokarmowy: 22.55 g; Sól: 5.97 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
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Filet kruchy 40 g Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	II Ś	Mus z brzoskwiń 150 g	Kiwi 150 g			
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Mus owocowy 100 g Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Galaretką o smaku cytrynowym z truskawkami 150 g	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Galaretką o smaku cytrynowym z truskawkami 150 g	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Galaretką o smaku cytrynowym z truskawkami 150 g	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pomidor bez skórki 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Sałata lodowa 10 g	Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	Pn	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )			Pieczyno orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt ( <b>GLU, ORZ, SEZ</b> )	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 1995.89 kcal; Białko ogółem: 70.56 g; Tłuszcz: 40.10 g; Kwasy tł. nasycone: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 347.33 g; Błonnik pokarmowy: 24.49 g; Sól: 3.27 g;	Wartość energetyczna: 2339.00 kcal; Białko ogółem: 76.93 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kwasy tł. nasycone: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 356.55 g; Błonnik pokarmowy: 35.60 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2104.41 kcal; Białko ogółem: 86.16 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kwasy tł. nasycone: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 269.40 g; Błonnik pokarmowy: 48.41 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2666.94 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kwasy tł. nasycone: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 430.24 g; Błonnik pokarmowy: 29.32 g; Sól: 5.33 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
2025-07-08 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) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa 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. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 50 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Salata 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 Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Salata 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) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ś	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)			Koktajl 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 jabłkiem i marchewką # 100 g (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 180 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 150 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Arbuz 150 g	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 180 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 150 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Arbuz 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 jabłkiem i marchewką # 200 g (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Arbuz 150 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 30 g (RYB, SEL) Wędlina drobiowa- Indyk 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) Salata zielona masłowa 10 g Kalarepa 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Kalarepa 100 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) Salata 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: 1777.73 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 41.31 g; Kwasy tł. nasycone: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 269.29 g; Błonnik pokarmowy: 25.63 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2315.69 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Tłuszcz: 71.79 g; Kwasy tł. nasycone: 38.80 g; Węglowodany ogółem: 321.19 g; Błonnik pokarmowy: 36.27 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2342.57 kcal; Białko ogółem: 108.43 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kwasy tł. nasycone: 39.23 g; Węglowodany ogółem: 321.19 g; Błonnik pokarmowy: 36.27 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2165.94 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kwasy tł. nasycone: 39.20 g; Węglowodany ogółem: 285.56 g; Błonnik pokarmowy: 43.93 g; Sól: 6.61 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
2025-07-09 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 40 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 40 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 40 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 40 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	II ś	Jabiko 150 g				
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 130 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Marchew oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> )	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Mizeria 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sałatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Marchew oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Mizeria 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sałatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Mizeria 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sałatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Mizeria 150 g ( <b>MLE</b> ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> )
	Kolacja	Makaron z truskawkami 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Makaron z truskawkami 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek śmietankowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od szwagra 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Makaron z truskawkami 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	KUBUŚ-Mus jablko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt				Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 1908.03 kcal; Białko ogółem: 81.59 g; Tłuszcz: 44.80 g; Kwasy tł. nasycone: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 309.25 g; Błonnik pokarmowy: 24.21 g; Sól: 3.73 g;	Wartość energetyczna: 2117.97 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz: 55.30 g; Kwasy tł. nasycone: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 334.16 g; Błonnik pokarmowy: 33.02 g; Sól: 4.63 g;	Wartość energetyczna: 2131.47 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kwasy tł. nasycone: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 332.96 g; Błonnik pokarmowy: 32.24 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 2107.05 kcal; Białko ogółem: 83.83 g; Tłuszcz: 81.72 g; Kwasy tł. nasycone: 43.24 g; Węglowodany ogółem: 276.66 g; Błonnik pokarmowy: 35.90 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2483.46 kcal; Białko ogółem: 100.94 g; Tłuszcz: 59.86 g; Kwasy tł. nasycone: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 403.77 g; Błonnik pokarmowy: 30.57 g; Sól: 4.83 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
2025-07-10 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Filet kruchy 40 g Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Mix салат 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet kruchy 50 g Mix салат 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet kruchy 50 g Mix салат 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet kruchy 40 g Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś	Nektarynka 150 g				
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Brokuł gotowany 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mieszanka studencka 20 g ( <b>OZI, ORZ</b> )	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mieszanka studencka 20 g ( <b>OZI, ORZ</b> )	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 40 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Ph	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 1868.30 kcal; Białko ogółem: 84.18 g; Tłuszcz: 48.47 g; Kwasy tł. nasycone: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 284.84 g; Błonnik pokarmowy: 23.25 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2602.38 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 94.13 g; Kwasy tł. nasycone: 41.81 g; Węglowodany ogółem: 359.34 g; Błonnik pokarmowy: 39.97 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2357.88 kcal; Białko ogółem: 84.44 g; Tłuszcz: 88.86 g; Kwasy tł. nasycone: 41.52 g; Węglowodany ogółem: 322.31 g; Błonnik pokarmowy: 44.57 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2831.31 kcal; Białko ogółem: 110.30 g; Tłuszcz: 82.15 g; Kwasy tł. nasycone: 36.63 g; Węglowodany ogółem: 433.23 g; Błonnik pokarmowy: 34.12 g; Sól: 6.05 g;		

Katarzyna Bragiel

		18-Latostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. wegl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-07-11 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
	II ś	Serek truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )			Kiwi 150 g	Serek truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 130 g Pulpet rybny 80 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Banan 150 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Banan 150 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 20 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Szpinak gotowany z olejem 150 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Banan 150 g	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Pn	Di Riso- mango i ryż 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )				
		Wartość energetyczna: 1891.51 kcal; Białko ogółem: 75.12 g; Tłuszcz: 50.40 g; Kwasy tł. nasycone: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 292.88 g; Błonnik pokarmowy: 20.92 g; Sól: 3.31 g;	Wartość energetyczna: 2771.37 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 98.29 g; Kwasy tł. nasycone: 40.38 g; Węglowodany ogółem: 383.60 g; Błonnik pokarmowy: 36.44 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2484.28 kcal; Białko ogółem: 104.61 g; Tłuszcz: 101.05 g; Kwasy tł. nasycone: 42.39 g; Węglowodany ogółem: 306.50 g; Błonnik pokarmowy: 42.86 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 3120.65 kcal; Białko ogółem: 120.86 g; Tłuszcz: 100.66 g; Kwasy tł. nasycone: 38.59 g; Węglowodany ogółem: 451.79 g; Błonnik pokarmowy: 34.00 g; Sól: 6.15 g;	

		18-Latowstrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-07-12 sobota	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt brzoskwinowy 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) 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 ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 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 ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	
	II ś	Jabłko 150 g				
	Obiad	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana 130 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ciasto drożdżowe. 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Salatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Salatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ciasto drożdżowe. 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka soltysówka 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 ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka soltysówka 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 ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka soltysówka 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 ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka soltysówka 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	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	
	Wartość energetyczna: 1783.20 kcal; Białko ogółem: 62.02 g; Tłuszcz: 57.15 g; Kwasy tł. nasycone: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 265.47 g; Błonnik pokarmowy: 25.84 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2719.42 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 109.75 g; Kwasy tł. nasycone: 48.81 g; Węglowodany ogółem: 352.68 g; Błonnik pokarmowy: 39.74 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2305.53 kcal; Białko ogółem: 84.85 g; Tłuszcz: 101.82 g; Kwasy tł. nasycone: 44.44 g; Węglowodany ogółem: 279.08 g; Błonnik pokarmowy: 39.68 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 3063.24 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Tłuszcz: 108.54 g; Kwasy tł. nasycone: 45.89 g; Węglowodany ogółem: 438.79 g; Błonnik pokarmowy: 38.24 g; Sól: 9.77 g;		

Katarzyna Bragiś



		18-Latwostrawna małego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-07-13 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	II ś	Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )			Arbuz 150 g	Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż 130 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazylkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazylkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Coleslaw # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Arbuz 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazylkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Coleslaw # b/c 200 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazylkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Coleslaw # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 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 ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Pn	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )			Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt ( <b>GLU, ORZ, SEZ</b> )	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 2043.80 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kwasy tł. nasycone: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 274.77 g; Błonnik pokarmowy: 14.29 g; Sól: 4.45 g;	Wartość energetyczna: 2685.43 kcal; Białko ogółem: 121.06 g; Tłuszcz: 100.73 g; Kwasy tł. nasycone: 42.69 g; Węglowodany ogółem: 341.34 g; Błonnik pokarmowy: 35.22 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2417.11 kcal; Białko ogółem: 115.67 g; Tłuszcz: 107.77 g; Kwasy tł. nasycone: 43.82 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; Błonnik pokarmowy: 47.26 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2993.97 kcal; Białko ogółem: 131.86 g; Tłuszcz: 99.86 g; Kwasy tł. nasycone: 40.14 g; Węglowodany ogółem: 408.05 g; Błonnik pokarmowy: 26.38 g; Sól: 6.43 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
2025-07-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś	Melon 150 g			
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i z ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 130 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalafor gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 20 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 50 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalafor gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 20 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 50 g	Barszcz czerwony z botwinką i z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 20 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 50 g	Barszcz czerwony z botwinką i z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalafor gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 20 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 50 g
	Kolacja	Naleśniki z serem 150 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1975.08 kcal; Białko ogółem: 76.79 g; Tłuszcz: 56.32 g; Kwasy tł. nasycone: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 289.50 g; Błonnik pokarmowy: 23.51 g; Sól: 3.87 g;	Wartość energetyczna: 2470.93 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 81.73 g; Kwasy tł. nasycone: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 336.14 g; Błonnik pokarmowy: 41.31 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2160.52 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 78.63 g; Kwasy tł. nasycone: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 283.45 g; Błonnik pokarmowy: 46.92 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2784.14 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 83.12 g; Kwasy tł. nasycone: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 404.95 g; Błonnik pokarmowy: 39.79 g; Sól: 7.20 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
2025-07-15 wtorek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 200 ml (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	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) 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) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki 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 S	Sok pomarańczowy 100 % 200 ml 1 szt	Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt (MLE) Mieszanka studencka 20 g (OZI, ORZ)		Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)	Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt (MLE)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus 130 g (GLU) Pulpet wieprzowy 50 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 50 g Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 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) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Rzodkiewka 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) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Rzodkiewka 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) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Rzodkiewka 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) Paprykarz rybno-warzywny 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				Pieczywo chrupkie- żytnie 30 g (GLU) Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1724.52 kcal; Białko ogółem: 54.77 g; Tłuszcz: 30.28 g; Kwasy tł. nasycone: 13.25 g; Węglowodany ogółem: 315.78 g; Błonnik pokarmowy: 16.63 g; Sól: 4.29 g;	Wartość energetyczna: 2502.23 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Tłuszcz: 86.88 g; Kwasy tł. nasycone: 41.12 g; Węglowodany ogółem: 347.20 g; Błonnik pokarmowy: 33.33 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2510.21 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Tłuszcz: 86.88 g; Kwasy tł. nasycone: 41.12 g; Węglowodany ogółem: 349.20 g; Błonnik pokarmowy: 33.33 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2115.96 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Tłuszcz: 79.70 g; Kwasy tł. nasycone: 42.01 g; Węglowodany ogółem: 259.96 g; Błonnik pokarmowy: 32.89 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2813.69 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kwasy tł. nasycone: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 454.23 g; Błonnik pokarmowy: 25.62 g; Sól: 6.26 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
2025-07-16 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	II S	Budyń o smaku śmietankowym z sokiem malinowym 200 g ( <b>MLE</b> )	Banan 150 g		Kiwi 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z sokiem malinowym 200 g ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 130 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchew oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Marchew oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sałatka szpinakowa z jajkiem i pomidorkami i słonecznikiem 120 g ( <b>JAJ</b> )	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Marchew oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sałatka szpinakowa z jajkiem i pomidorkami i słonecznikiem 120 g ( <b>JAJ</b> )	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sałatka szpinakowa z jajkiem i pomidorkami i słonecznikiem 120 g ( <b>JAJ</b> )	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchew oprószana 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Banan 150 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) 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 jablko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1982.24 kcal; Białko ogółem: 84.99 g; Tłuszcz: 69.68 g; Kwasy tł. nasycone: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 262.83 g; Błonnik pokarmowy: 21.97 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2534.29 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 101.49 g; Kwasy tł. nasycone: 42.05 g; Węglowodany ogółem: 325.17 g; Błonnik pokarmowy: 38.38 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2601.11 kcal; Białko ogółem: 96.47 g; Tłuszcz: 109.74 g; Kwasy tł. nasycone: 47.52 g; Węglowodany ogółem: 323.24 g; Błonnik pokarmowy: 38.38 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2303.34 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 100.18 g; Kwasy tł. nasycone: 40.33 g; Węglowodany ogółem: 278.46 g; Błonnik pokarmowy: 43.56 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2925.63 kcal; Białko ogółem: 111.36 g; Tłuszcz: 108.03 g; Kwasy tł. nasycone: 47.35 g; Węglowodany ogółem: 395.95 g; Błonnik pokarmowy: 35.91 g; Sól: 9.08 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
2025-07-17 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	II ś	Nektarynka 150 g				
	Obiad	Galaretka o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron 130 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Galaretka o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka Colesław # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka Colesław # b/c 200 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sok pomidorowo-warzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )	Galaretka o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Brokuł gotowany 150 g Surówka Colesław # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z rzodkiewką 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z rzodkiewką 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	pH	Di Riso- mango i ryż 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )				
	Wartość energetyczna: 1671.03 kcal; Białko ogółem: 75.79 g; Tłuszcz: 45.70 g; Kwasy tł. nasycone: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 247.70 g; Błonnik pokarmowy: 22.14 g; Sól: 4.39 g;	Wartość energetyczna: 2476.80 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 81.33 g; Kwasy tł. nasycone: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 346.41 g; Błonnik pokarmowy: 41.64 g; Sól: 6.51 g;			Wartość energetyczna: 2174.31 kcal; Białko ogółem: 90.31 g; Tłuszcz: 80.25 g; Kwasy tł. nasycone: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 271.02 g; Błonnik pokarmowy: 44.94 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2828.78 kcal; Białko ogółem: 115.15 g; Tłuszcz: 78.06 g; Kwasy tł. nasycone: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 436.15 g; Błonnik pokarmowy: 36.53 g; Sól: 6.33 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
2025-07-18 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Bulka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bulka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bulka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
	II ś	Serek wiejski truskawkowy 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )				Serek wiejski truskawkowy 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 130 g Filet z ryby pieczony 80 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Warzywa po grecku 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Melon 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Melon 150 g	Melon 150 g Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 20 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Warzywa po grecku 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Melon 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	Kolacja	Bulka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bulka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )			
		Wartość energetyczna: 1681.95 kcal; Białko ogółem: 74.86 g; Tłuszcz: 47.16 g; Kwasy tł. nasycone: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 249.54 g; Błonnik pokarmowy: 18.19 g; Sól: 3.61 g;	Wartość energetyczna: 2802.15 kcal; Białko ogółem: 109.36 g; Tłuszcz: 98.66 g; Kwasy tł. nasycone: 45.03 g; Węglowodany ogółem: 384.04 g; Błonnik pokarmowy: 33.86 g; Sól: 6.27 g;			
		Wartość energetyczna: 2217.43 kcal; Białko ogółem: 92.21 g; Tłuszcz: 91.52 g; Kwasy tł. nasycone: 45.00 g; Węglowodany ogółem: 271.86 g; Błonnik pokarmowy: 36.40 g; Sól: 5.87 g;				
		Wartość energetyczna: 3115.25 kcal; Białko ogółem: 122.99 g; Tłuszcz: 101.34 g; Kwasy tł. nasycone: 43.10 g; Węglowodany ogółem: 446.20 g; Błonnik pokarmowy: 35.45 g; Sól: 6.37 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
2025-07-19 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 Kalarepa 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 Kalarepa 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	Koktajl truskawkowy z cukrem 200 ml (MLE)			Koktajl truskawkowy bez cukru 200 ml (MLE)	Koktajl truskawkowy z cukrem 200 ml (MLE)
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki# 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 cukrem 250 ml Jabłko 150 g	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 # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	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 bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Ziemniaczana z natką pietruszki# 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 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 30 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 30 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 30 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
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 1499.70 kcal; Białko ogółem: 64.69 g; Tłuszcz: 36.69 g; Kwasy tł. nasycone: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 235.61 g; Błonnik pokarmowy: 20.37 g; Sól: 4.37 g;	Wartość energetyczna: 2404.94 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 85.53 g; Kwasy tł. nasycone: 36.64 g; Węglowodany ogółem: 323.51 g; Błonnik pokarmowy: 40.95 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2331.04 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 77.78 g; Kwasy tł. nasycone: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 322.83 g; Błonnik pokarmowy: 40.95 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2263.02 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 85.31 g; Kwasy tł. nasycone: 36.36 g; Węglowodany ogółem: 303.00 g; Błonnik pokarmowy: 51.90 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2600.94 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 76.44 g; Kwasy tł. nasycone: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 398.35 g; Błonnik pokarmowy: 37.90 g; Sól: 8.84 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
2025-07-20 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II S	Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Arbuz 150 g			Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 130 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Salatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem 120 g Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Schab gotowany 100 g Salatka z sałaty lodowej, pomidora, rzodkiewki z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Salatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem 120 g Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Schab gotowany 120 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Schab gotowany 100 g Salatka z sałaty lodowej, pomidora, rzodkiewki z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Salatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem 120 g Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Schab gotowany 100 g Salatka z sałaty lodowej, pomidora, rzodkiewki z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Salatka z sałaty lodowej, pomidora, rzodkiewki z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Arbuz 150 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka sołtysówka 50 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka sołtysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka sołtysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka sołtysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	Pn	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt			Pieczynko orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt ( <b>GLU, ORZ, SEZ</b> )	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1682.23 kcal; Białko ogółem: 87.77 g; Tłuszcz: 40.34 g; Kwasy tł. nasycone: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 249.33 g; Błonnik pokarmowy: 17.44 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 2206.99 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 71.41 g; Kwasy tł. nasycone: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 305.47 g; Błonnik pokarmowy: 33.08 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2232.27 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kwasy tł. nasycone: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 305.47 g; Błonnik pokarmowy: 33.08 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2111.70 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 84.90 g; Kwasy tł. nasycone: 39.01 g; Węglowodany ogółem: 247.39 g; Błonnik pokarmowy: 40.90 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2473.17 kcal; Białko ogółem: 112.98 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kwasy tł. nasycone: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 361.36 g; Błonnik pokarmowy: 23.97 g; Sól: 6.67 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,