

		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
2025-05-12 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g		Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Filet kruchy 40 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś					Banan 150 g	
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU) Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 150 g (GLU, SEL) 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 (MLE, SEL) Ziemniaki # 200 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU) Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 150 g (GLU, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU) Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 150 g (GLU, SEL) 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 (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 250 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Galaretko o smaku cytrynowym z jabłkiem 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (GLU, MLE)				Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (GLU, MLE)	
		Wartość energetyczna: 2468.63 kcal; Białko ogółem: 76.98 g; Tłuszcz: 63.73 g; Kwasy tł. nasycone: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 408.40 g; Błonnik pokarmowy: 35.18 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 2622.12 kcal; Białko ogółem: 79.96 g; Tłuszcz: 80.57 g; Kwasy tł. nasycone: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 409.27 g; Błonnik pokarmowy: 33.85 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2355.52 kcal; Białko ogółem: 75.92 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kwasy tł. nasycone: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 396.75 g; Błonnik pokarmowy: 22.56 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 2001.41 kcal; Białko ogółem: 83.47 g; Tłuszcz: 73.20 g; Kwasy tł. nasycone: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 266.26 g; Błonnik pokarmowy: 48.26 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2515.56 kcal; Białko ogółem: 80.13 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kwasy tł. nasycone: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 418.05 g; Błonnik pokarmowy: 30.59 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 2482.73 kcal; Białko ogółem: 80.35 g; Tłuszcz: 58.41 g; Kwasy tł. nasycone: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 420.71 g; Błonnik pokarmowy: 29.03 g; Sól: 4.39 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
2025-05-13 wtorek	Śniadanie	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> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Kiwi 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> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus z brzoskwiń 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> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) 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 ( <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> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 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> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II Ś				Koktajl owocowy bez cukru 200 ml ( <b>MLE</b> )	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana 180 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 150 g ( <b>MLE</b> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 150 g ( <b>MLE</b> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kiwi 150 g	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 150 g ( <b>MLE</b> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kiwi 150 g Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mus z brzoskwiń 150 g Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 60 g ( <b>RYB, SEL</b> ) 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: 2156.72 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kwasy tł. nasycone: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; Błonnik pokarmowy: 34.52 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2180.07 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kwasy tł. nasycone: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 330.60 g; Błonnik pokarmowy: 35.07 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2202.48 kcal; Białko ogółem: 89.83 g; Tłuszcz: 56.69 g; Kwasy tł. nasycone: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 336.36 g; Błonnik pokarmowy: 29.41 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2034.02 kcal; Białko ogółem: 89.05 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kwasy tł. nasycone: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 283.87 g; Błonnik pokarmowy: 43.61 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2479.87 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kwasy tł. nasycone: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 395.84 g; Błonnik pokarmowy: 35.43 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2512.60 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kwasy tł. nasycone: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 397.21 g; Błonnik pokarmowy: 32.27 g; Sól: 7.93 g;

Katarzyna Bragiś

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-05-14 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 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 z koperkiem # 180 g 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 z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 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 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 Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 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 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	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g ( <b>MLE</b> ) Sos jogurtowy 100 ml ( <b>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 Salata lodowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g ( <b>MLE</b> ) Sos jogurtowy 100 ml ( <b>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: 2200.36 kcal; Białko ogółem: 80.70 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kwasy tł. nasycone: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 354.09 g; Błonnik pokarmowy: 31.86 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2142.04 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 51.15 g; Kwasy tł. nasycone: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 353.43 g; Błonnik pokarmowy: 32.46 g; Sól: 4.58 g;	Wartość energetyczna: 2158.66 kcal; Białko ogółem: 80.39 g; Tłuszcz: 53.78 g; Kwasy tł. nasycone: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 352.55 g; Błonnik pokarmowy: 30.23 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 2031.52 kcal; Białko ogółem: 83.73 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kwasy tł. nasycone: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 275.56 g; Błonnik pokarmowy: 35.84 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2361.81 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kwasy tł. nasycone: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 374.76 g; Błonnik pokarmowy: 29.72 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2292.81 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz: 58.12 g; Kwasy tł. nasycone: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 371.14 g; Błonnik pokarmowy: 30.25 g; Sól: 4.72 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	
2025-05-15 czwartek	Śniadanie	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. 15 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, z cukrem 250 ml Melon 150 g		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 Melon 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> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Filet kruchy 40 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> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Rzodkiewka 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 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 S					Melon 150 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 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	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Risotto z mięsem drobiowym, warzywami i soczewicą 300 g ( <b>SEL</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	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 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 # 100 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 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 # bez cukru 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 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 Galaretko o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą 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 Galaretko o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 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> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 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> ) Ser mozzarella- plastry 40 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 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> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 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> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 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> ) Ser mozzarella- plastry 40 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g 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: 2482.46 kcal; Bialko ogółem: 88.71 g; Tluszczz: 77.17 g; Kwasy tł. nasycone: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 375.38 g; Błonnik pokarmowy: 39.35 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2520.91 kcal; Bialko ogółem: 95.58 g; Tluszczz: 78.65 g; Kwasy tł. nasycone: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 374.33 g; Błonnik pokarmowy: 39.56 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2324.37 kcal; Bialko ogółem: 96.69 g; Tluszczz: 66.83 g; Kwasy tł. nasycone: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 348.24 g; Błonnik pokarmowy: 27.06 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2280.81 kcal; Bialko ogółem: 89.16 g; Tluszczz: 78.57 g; Kwasy tł. nasycone: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 321.70 g; Błonnik pokarmowy: 45.57 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2479.98 kcal; Bialko ogółem: 94.28 g; Tluszczz: 75.10 g; Kwasy tł. nasycone: 32.99 g; Węglowodany ogółem: 375.09 g; Błonnik pokarmowy: 35.22 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2347.37 kcal; Bialko ogółem: 97.13 g; Tluszczz: 66.91 g; Kwasy tł. nasycone: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 353.58 g; Błonnik pokarmowy: 27.46 g; Sól: 6.48 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
2025-05-16 piątek	Śniadanie	Platki 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. 15 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 z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Banan 150 g		Platki 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> ) 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> ) 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> )	Platki 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				Kiwi 150 g	Serek truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 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 z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z ryby smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) 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 ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Pulpet rybny 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 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 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	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Pulpet rybny 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szpinak gotowany z olejem 150 g 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> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) 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> ) 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> ) 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> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) 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> ) 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	Di Riso- mango i ryż 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )					
		Wartość energetyczna: 2633.40 kcal; Białko ogółem: 94.99 g; Tłuszcz: 83.60 g; Kwasy tł. nasycone: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 393.09 g; Błonnik pokarmowy: 37.02 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2583.12 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 81.58 g; Kwasy tł. nasycone: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 383.83 g; Błonnik pokarmowy: 36.30 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2499.43 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; Tłuszcz: 74.82 g; Kwasy tł. nasycone: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 377.23 g; Błonnik pokarmowy: 29.10 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2392.61 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 95.62 g; Kwasy tł. nasycone: 38.59 g; Węglowodany ogółem: 308.99 g; Błonnik pokarmowy: 43.43 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2899.66 kcal; Białko ogółem: 108.07 g; Tłuszcz: 94.08 g; Kwasy tł. nasycone: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 421.19 g; Błonnik pokarmowy: 33.71 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2691.43 kcal; Białko ogółem: 104.13 g; Tłuszcz: 81.27 g; Kwasy tł. nasycone: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 399.73 g; Błonnik pokarmowy: 29.10 g; Sól: 5.68 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
2025-05-17 sobota	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150 g 1 szt ( <i>MLE</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU</i> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 15 g ( <i>MLE</i> ) Parówki z szynki 120 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Ketchup saszetka 15 g 1 szt			Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <i>MLE</i> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <i>GLU</i> ) Bułka grahamka 1 szt ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 15 g ( <i>MLE</i> ) Parówki z szynki 120 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ) 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 ( <i>MLE</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU</i> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 15 g ( <i>MLE</i> ) Parówki z szynki 120 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ) 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	Grochowa z ziemniakami # 350 ml ( <i>GLU, SEL</i> ) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <i>GLU, SEL</i> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <i>MLE, SEL</i> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz wieprzowy z warzywami 120 g ( <i>GLU, SEL</i> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <i>MLE, SEL</i> ) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <i>GLU, SEL</i> ) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <i>MLE, SEL</i> ) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <i>GLU, SEL</i> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g	Grochowa z ziemniakami # 350 ml ( <i>GLU, SEL</i> ) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <i>GLU, SEL</i> ) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ciasto drożdżowe. 50 g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> )	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <i>MLE, SEL</i> ) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <i>GLU, SEL</i> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ciasto drożdżowe. 50 g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> )
	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> ) Paszтет warzywny 60 g ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona maslowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa 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> ) Paszтет warzywny 60 g ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona maslowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa 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> ) Paszтет warzywny 60 g ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona maslowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 15 g ( <i>MLE</i> ) Paszтет warzywny 60 g ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ) Szynka soltysówka 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona maslowa 10 g Herbata owocowa 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> ) Paszтет warzywny 60 g ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ) Szynka soltysówka 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona maslowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	Pn	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt ( <i>GLU, MLE</i> )			Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt		Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt ( <i>GLU, MLE</i> )
		Wartość energetyczna: 2817.44 kcal; Białko ogółem: 92.11 g; Tłuszcz: 100.13 g; Kwasy tł. nasycone: 40.16 g; Węglowodany ogółem: 401.10 g; Błonnik pokarmowy: 42.76 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2740.44 kcal; Białko ogółem: 88.47 g; Tłuszcz: 105.18 g; Kwasy tł. nasycone: 43.19 g; Węglowodany ogółem: 372.90 g; Błonnik pokarmowy: 40.17 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2318.43 kcal; Białko ogółem: 77.61 g; Tłuszcz: 87.45 g; Kwasy tł. nasycone: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 317.35 g; Błonnik pokarmowy: 29.84 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2262.89 kcal; Białko ogółem: 77.66 g; Tłuszcz: 94.78 g; Kwasy tł. nasycone: 37.39 g; Węglowodany ogółem: 289.77 g; Błonnik pokarmowy: 42.82 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 3007.30 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 105.65 g; Kwasy tł. nasycone: 42.35 g; Węglowodany ogółem: 430.55 g; Błonnik pokarmowy: 42.54 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2463.93 kcal; Białko ogółem: 81.46 g; Tłuszcz: 91.45 g; Kwasy tł. nasycone: 38.51 g; Węglowodany ogółem: 341.20 g; Błonnik pokarmowy: 30.59 g; Sól: 8.94 g;

Katarzyna Bragiel



2025-05-18 niedziela	Śniadanie	1-Podstawowa 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> ) Rzodkiewka 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Kiwi 150 g	2-Podstawowa II 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 Mus z brzoskwiń 150 g	4-Łatwostrawna Masłanka 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 Rzodkiewka 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów 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> ) Rzodkiewka 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat 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> ) Rzodkiewka 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat 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				Kiwi 150 g	Jogurt owocowy 100g 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 Coleslaw # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Marchew oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) 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 Coleslaw # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Marchew oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) 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 Marchew oprószana 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) 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 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 brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Coleslaw # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Marchew oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kiwi 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> ) Marchew oprószana 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mus z brzoskwiń 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 Pomidor 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 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 Pomidor 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 Pomidor 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: 2523.88 kcal; Białko ogółem: 110.84 g; Tłuszcz: 80.80 g; Kwasy tł. nasycone: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 359.21 g; Błonnik pokarmowy: 39.98 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2625.53 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 80.69 g; Kwasy tł. nasycone: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 394.23 g; Błonnik pokarmowy: 46.08 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2431.71 kcal; Białko ogółem: 107.04 g; Tłuszcz: 69.07 g; Kwasy tł. nasycone: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 358.23 g; Błonnik pokarmowy: 24.12 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2207.21 kcal; Białko ogółem: 108.45 g; Tłuszcz: 87.44 g; Kwasy tł. nasycone: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 265.13 g; Błonnik pokarmowy: 48.64 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2643.18 kcal; Białko ogółem: 114.17 g; Tłuszcz: 84.71 g; Kwasy tł. nasycone: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 375.89 g; Błonnik pokarmowy: 37.82 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2523.71 kcal; Białko ogółem: 109.84 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kwasy tł. nasycone: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 372.83 g; Błonnik pokarmowy: 24.12 g; Sól: 6.04 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
2025-05-19 poniedziałek	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 softysówka 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 softysówka 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 softysówka 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 softysówka 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 softysówka 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 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	Barszcz czerwony 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 ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 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 Kalafor gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 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 z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kalafor gotowany 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kalafor gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 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> ) Mus owocowy 100 g Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Naleśniki z serem 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Mus owocowy 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2376.41 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 75.10 g; Kwasy tł. nasycone: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 349.59 g; Błonnik pokarmowy: 39.77 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2441.49 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kwasy tł. nasycone: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 387.48 g; Błonnik pokarmowy: 40.00 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2387.53 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Tłuszcz: 71.41 g; Kwasy tł. nasycone: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 345.39 g; Błonnik pokarmowy: 35.21 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2195.12 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 74.54 g; Kwasy tł. nasycone: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 301.63 g; Błonnik pokarmowy: 50.25 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2643.35 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 78.06 g; Kwasy tł. nasycone: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 406.00 g; Błonnik pokarmowy: 36.52 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2592.06 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 73.22 g; Kwasy tł. nasycone: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 389.62 g; Błonnik pokarmowy: 33.42 g; Sól: 5.00 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
2025-05-20 wtorek	Śniadanie	Platki 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 Rzodkiewka 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g		Platki 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> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Miod 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 Rzodkiewka 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Platki 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> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Platki 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> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Miod 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II s					Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszanej 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 ( <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> ) Łopatka wieprzowa pieczona b/k 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 ( <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 ( <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 kapusty kiszanej 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 ( <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 ( <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> ) Pomidor 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> ) Pomidor 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 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: 2399.56 kcal; Białko ogółem: 89.07 g; Tłuszcz: 77.12 g; Kwasy tł. nasycone: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 354.12 g; Błonnik pokarmowy: 33.07 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2119.50 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kwasy tł. nasycone: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 312.83 g; Błonnik pokarmowy: 28.14 g; Sól: 7.49 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: 2010.24 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kwasy tł. nasycone: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 279.61 g; Błonnik pokarmowy: 37.09 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2396.78 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 79.96 g; Kwasy tł. nasycone: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 333.47 g; Błonnik pokarmowy: 25.72 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2562.06 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kwasy tł. nasycone: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 410.08 g; Błonnik pokarmowy: 24.08 g; Sól: 6.57 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
2025-05-21 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> ) Arbuz 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> ) 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> ) 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> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</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 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> ) 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 S				Arbuz 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 z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka panierowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g 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 z koperkiem # 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g 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 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 z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g 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 z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka panierowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Marchew oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 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 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> ) 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 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 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 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 Ogórek świeży 100 g 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: 2463.14 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 100.94 g; Kwasy tł. nasycone: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 314.08 g; Błonnik pokarmowy: 31.31 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2494.20 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz: 104.71 g; Kwasy tł. nasycone: 40.62 g; Węglowodany ogółem: 315.96 g; Błonnik pokarmowy: 31.42 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2252.28 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 85.53 g; Kwasy tł. nasycone: 41.40 g; Węglowodany ogółem: 290.44 g; Błonnik pokarmowy: 23.03 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2294.57 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz: 102.36 g; Kwasy tł. nasycone: 40.38 g; Węglowodany ogółem: 267.37 g; Błonnik pokarmowy: 39.01 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2729.89 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 108.42 g; Kwasy tł. nasycone: 42.66 g; Węglowodany ogółem: 354.25 g; Błonnik pokarmowy: 30.13 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2377.57 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz: 88.21 g; Kwasy tł. nasycone: 42.66 g; Węglowodany ogółem: 310.43 g; Błonnik pokarmowy: 23.94 g; Sól: 8.13 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
2025-05-22 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 Banan 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 Banan 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				Kiwi 150 g	Banan 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 z rzepy białej i jabłka 150 g ( <b>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 z rzepy białej i jabłka 150 g ( <b>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 z rzepy białej i jabłka 200 g ( <b>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 z rzepy białej i jabłka 150 g ( <b>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 jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g ( <b>MLE, SEL</b> ) 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 Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Salata 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 Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Di Riso- mango i ryż 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )					
		Wartość energetyczna: 2599.15 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 69.54 g; Kwasy tł. nasycone: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 403.21 g; Błonnik pokarmowy: 45.18 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2601.99 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kwasy tł. nasycone: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 400.18 g; Błonnik pokarmowy: 41.73 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2393.10 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kwasy tł. nasycone: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 372.19 g; Błonnik pokarmowy: 29.78 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2296.29 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kwasy tł. nasycone: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 320.16 g; Błonnik pokarmowy: 50.57 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2650.25 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 69.52 g; Kwasy tł. nasycone: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 416.87 g; Błonnik pokarmowy: 42.17 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2431.10 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kwasy tł. nasycone: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 381.16 g; Błonnik pokarmowy: 30.78 g; Sól: 5.92 g;

Katarzyna Bragiel

1-Podstawowa		2-Podstawowa II	4-Latwostrawna	12-Z ogr. latwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Latwostrawna dzieci 4-18 lat	
2025-05-23 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 Pomidor 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 Pomidor 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 Pomidor 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> )
						Jogurt brzoskwinowy 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z ryby smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej 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 z koperkiem # 180 g Pulpet rybny 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej 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 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 z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej 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 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 kiszzonej 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 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 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> ) 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> ) 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> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) 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> ) 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: 2691.33 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz: 88.39 g; Kwasy tł. nasycone: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 392.88 g; Błonnik pokarmowy: 36.02 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2657.89 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 82.09 g; Kwasy tł. nasycone: 34.81 g; Węglowodany ogółem: 401.98 g; Błonnik pokarmowy: 36.44 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2348.55 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kwasy tł. nasycone: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 343.98 g; Błonnik pokarmowy: 25.16 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2230.43 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 83.71 g; Kwasy tł. nasycone: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 292.64 g; Błonnik pokarmowy: 41.02 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2881.96 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 94.26 g; Kwasy tł. nasycone: 37.49 g; Węglowodany ogółem: 421.16 g; Błonnik pokarmowy: 35.36 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2424.85 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 74.68 g; Kwasy tł. nasycone: 34.28 g; Węglowodany ogółem: 352.62 g; Błonnik pokarmowy: 24.02 g; Sól: 5.18 g;	

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Latowstrawna	12-Z ogr. latwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Latwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-05-24 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 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 ś				Koktajl truskawkowy bez cukru 200 ml ( <b>MLE</b> )	Koktajl truskawkowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )	
2025-05-24 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza bulgur 200 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 200 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 200 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 50 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> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> ) Filet kruchy 50 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> ) 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> ) 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 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: 2452.39 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 79.40 g; Kwasy tł. nasycone: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 341.17 g; Błonnik pokarmowy: 43.11 g; Sól: 8.59 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: 2251.39 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 72.70 g; Kwasy tł. nasycone: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 319.98 g; Błonnik pokarmowy: 52.19 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2521.92 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 85.62 g; Kwasy tł. nasycone: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 347.15 g; Błonnik pokarmowy: 37.95 g; Sól: 7.80 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-Latwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Latwostrawna dzieci 4-18 lat	
2025-05-25 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> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 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> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml 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> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 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 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> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	II ś					Kiwi 150 g	Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka Coleslaw # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) 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 z koperkiem # 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Surówka Coleslaw # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) 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 z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Sałatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem 120 g Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka Coleslaw # b/c 200 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka Coleslaw # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kapusta biała zasmażana 100 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kiwi 150 g Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kiwi 150 g Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 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> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 50 g Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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				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: 2468.96 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz: 77.40 g; Kwasy tł. nasycone: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 367.50 g; Błonnik pokarmowy: 33.38 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2409.31 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 71.15 g; Kwasy tł. nasycone: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 354.71 g; Błonnik pokarmowy: 32.53 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2203.69 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 55.49 g; Kwasy tł. nasycone: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 343.74 g; Błonnik pokarmowy: 25.72 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2176.56 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 82.37 g; Kwasy tł. nasycone: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 271.55 g; Błonnik pokarmowy: 48.36 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2713.81 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 84.88 g; Kwasy tł. nasycone: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 401.74 g; Błonnik pokarmowy: 29.90 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2393.94 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kwasy tł. nasycone: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 373.82 g; Błonnik pokarmowy: 26.55 g; Sól: 6.13 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
2025-05-12 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	Banan 150 g			Jabłko 150 g	Banan 150 g
	Obiad	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 Galaretka o smaku cytrynowym z jabłkiem 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 Galaretka o smaku cytrynowym z jabłkiem 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 Galaretka o smaku cytrynowym z jabłkiem 150 g	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka sołtysówka 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 sołtysówka 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 sołtysówka 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 sołtysówka 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> )			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: 2077.87 kcal; Białko ogółem: 71.84 g; Tłuszcz: 40.54 g; Kwasy tł. nasycone: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 366.86 g; Błonnik pokarmowy: 26.50 g; Sól: 3.25 g;	Wartość energetyczna: 2441.97 kcal; Białko ogółem: 77.46 g; Tłuszcz: 72.12 g; Kwasy tł. nasycone: 32.88 g; Węglowodany ogółem: 382.53 g; Błonnik pokarmowy: 35.81 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2089.41 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 81.92 g; Kwasy tł. nasycone: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 266.70 g; Błonnik pokarmowy: 48.26 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2769.91 kcal; Białko ogółem: 88.49 g; Tłuszcz: 72.66 g; Kwasy tł. nasycone: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 456.23 g; Błonnik pokarmowy: 29.53 g; Sól: 5.33 g;		

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna	
2025-05-13 wtorek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 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 Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	II ś	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)				Koktajl owocowy bez cukru 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 Mus z brzoskwiń 150 g Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml	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 Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml Kiwi 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 Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml Kiwi 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 # 200 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kiwi 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 # 150 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml Kiwi 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 Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 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 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) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 1974.73 kcal; Białko ogółem: 84.67 g; Tłuszcz: 41.35 g; Kwasy tł. nasycone: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 319.05 g; Błonnik pokarmowy: 26.81 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2418.17 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 74.83 g; Kwasy tł. nasycone: 37.78 g; Węglowodany ogółem: 358.26 g; Błonnik pokarmowy: 36.61 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2445.05 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz: 75.82 g; Kwasy tł. nasycone: 38.20 g; Węglowodany ogółem: 358.26 g; Błonnik pokarmowy: 36.61 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2114.01 kcal; Białko ogółem: 90.22 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kwasy tł. nasycone: 38.17 g; Węglowodany ogółem: 284.21 g; Błonnik pokarmowy: 43.86 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2722.52 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kwasy tł. nasycone: 36.11 g; Węglowodany ogółem: 424.66 g; Błonnik pokarmowy: 35.27 g; Sól: 6.47 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	
2025-05-14 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> ) Salata 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> ) Salata 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> ) Salata 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> ) Salata 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 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 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 Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> ) Mieszanka studencka 20 g ( <b>OZI, ORZ</b> )	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 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 Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> ) Mieszanka studencka 20 g ( <b>OZI, ORZ</b> )	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 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 Salatka 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 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	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g ( <b>MLE</b> ) Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g ( <b>MLE</b> ) Sos jogurtowy 100 ml ( <b>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 Salata lodowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g ( <b>MLE</b> ) Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	KUBUŚ-Mus jablko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt				Wafle ryżowe 30 g	KUBUŚ-Mus jablko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt
	Wartość energetyczna: 1962.70 kcal; Białko ogółem: 80.52 g; Tłuszcz: 46.56 g; Kwasy tł. nasycone: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 319.48 g; Błonnik pokarmowy: 25.36 g; Sól: 3.82 g;	Wartość energetyczna: 2314.83 kcal; Białko ogółem: 92.89 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kwasy tł. nasycone: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 354.30 g; Błonnik pokarmowy: 33.82 g; Sól: 4.81 g;	Wartość energetyczna: 2328.33 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kwasy tł. nasycone: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 353.10 g; Błonnik pokarmowy: 33.04 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 2132.14 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 81.73 g; Kwasy tł. nasycone: 43.24 g; Węglowodany ogółem: 282.78 g; Błonnik pokarmowy: 36.48 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2545.09 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 61.62 g; Kwasy tł. nasycone: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 415.70 g; Błonnik pokarmowy: 31.88 g; Sól: 4.95 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
2025-05-15 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 salat 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 salat 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 salat 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 salat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	II ś	Melon 150 g				
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 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 Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 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 Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 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 Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 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 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 Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g
	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 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: 1826.34 kcal; Białko ogółem: 82.71 g; Tłuszcz: 46.37 g; Kwasy tł. nasycone: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 281.00 g; Błonnik pokarmowy: 24.46 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2485.42 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 85.33 g; Kwasy tł. nasycone: 39.35 g; Węglowodany ogółem: 357.33 g; Błonnik pokarmowy: 39.83 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2384.92 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 89.17 g; Kwasy tł. nasycone: 41.58 g; Węglowodany ogółem: 327.74 g; Błonnik pokarmowy: 45.37 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2811.35 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 79.75 g; Kwasy tł. nasycone: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 437.41 g; Błonnik pokarmowy: 35.32 g; Sól: 6.11 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
2025-05-16 piątek	Śniadanie	Platki 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> )	Platki 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> )	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> ) 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> )	Platki 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 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 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 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 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	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> ) 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: 1909.64 kcal; Białko ogółem: 75.42 g; Tłuszcz: 50.41 g; Kwasy tł. nasycone: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 297.30 g; Błonnik pokarmowy: 21.34 g; Sól: 3.38 g;	Wartość energetyczna: 2796.46 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 98.30 g; Kwasy tł. nasycone: 40.38 g; Węglowodany ogółem: 389.71 g; Błonnik pokarmowy: 37.02 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2483.37 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz: 103.87 g; Kwasy tł. nasycone: 44.06 g; Węglowodany ogółem: 313.05 g; Błonnik pokarmowy: 43.43 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 3176.78 kcal; Białko ogółem: 122.19 g; Tłuszcz: 102.72 g; Kwasy tł. nasycone: 38.91 g; Węglowodany ogółem: 461.05 g; Błonnik pokarmowy: 36.50 g; Sól: 6.24 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
2025-05-17 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 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 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 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: 2784.12 kcal; Białko ogółem: 86.78 g; Tłuszcz: 110.36 g; Kwasy tł. nasycone: 48.60 g; Węglowodany ogółem: 373.59 g; Błonnik pokarmowy: 39.63 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2271.89 kcal; Białko ogółem: 75.90 g; Tłuszcz: 101.12 g; Kwasy tł. nasycone: 42.69 g; Węglowodany ogółem: 281.59 g; Błonnik pokarmowy: 40.43 g; Sól: 9.09 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 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
2025-05-18 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> ) Rzodkiewka 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> ) Rzodkiewka 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 Rzodkiewka 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	II ś	Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )			Kiwi 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 bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchew oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mus z brzoskwiń 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 bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Colesław # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Marchew oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kiwi 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 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 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Colesław # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Marchew oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kiwi 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 Pomidor 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 Pomidor 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: 1985.71 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 51.70 g; Kwasy tł. nasycone: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 291.63 g; Błonnik pokarmowy: 18.45 g; Sól: 4.63 g;	Wartość energetyczna: 2586.94 kcal; Białko ogółem: 113.71 g; Tłuszcz: 91.55 g; Kwasy tł. nasycone: 40.61 g; Węglowodany ogółem: 347.93 g; Błonnik pokarmowy: 39.98 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2282.01 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz: 95.69 g; Kwasy tł. nasycone: 40.11 g; Węglowodany ogółem: 265.20 g; Błonnik pokarmowy: 48.64 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2914.88 kcal; Białko ogółem: 125.16 g; Tłuszcz: 91.08 g; Kwasy tł. nasycone: 38.14 g; Węglowodany ogółem: 418.46 g; Błonnik pokarmowy: 32.34 g; Sól: 6.61 g;	

Katarzyna Bragiel

		18-Latowstrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciezarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. wegl. kobiet ciezarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-05-19 poniedzialek	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 ziolami 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona maslowa 10 g Pomidor bez skorki 100 g Herbata czarna z cytryna, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-zytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy zytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziolami 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 50 g Salata zielona maslowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryna bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy zytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy zytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziolami 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 50 g Salata zielona maslowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryna bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-zytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany pszenno-zytni 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 ziolami 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona maslowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryna, z cukrem 250 ml	
	II ś	Melon 150 g				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 130 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kalaflor gotowany 50 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jablkiem 200 ml Surówka z marchwi i jablka z olejem # 100 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 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 jablka z olejem # 150 g Kalaflor gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Chleb mieszany pszenno-zytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 20 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek swiezzy 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 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 jablka z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Chleb razowy zytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 20 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek swiezzy 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 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 jablka z olejem # 150 g Kalaflor gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Chleb mieszany pszenno-zytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 20 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek swiezzy 50 g	
	Kolacja	Naleśniki z serem 150 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Mus owocowy 100 g Herbata czarna z cytryna, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-zytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z papryka i kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna z cytryna bez cukru 250 ml	Chleb razowy zytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z papryka i kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna z cytryna bez cukru 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-zytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna z cytryna, z cukrem 250 ml	
	Pn	Mus jablko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2034.46 kcal; Bialko ogółem: 77.84 g; Tluszcz: 56.27 g; Kwasy tł. nasycone: 20.98 g; Weglowodany ogółem: 304.31 g; Blonnik pokarmowy: 27.19 g; Sól: 3.93 g;	Wartość energetyczna: 2496.02 kcal; Bialko ogółem: 106.00 g; Tluszcz: 81.74 g; Kwasy tł. nasycone: 31.49 g; Weglowodany ogółem: 342.26 g; Blonnik pokarmowy: 41.89 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2188.97 kcal; Bialko ogółem: 87.94 g; Tluszcz: 78.56 g; Kwasy tł. nasycone: 30.37 g; Weglowodany ogółem: 290.40 g; Blonnik pokarmowy: 47.04 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2812.59 kcal; Bialko ogółem: 112.24 g; Tluszcz: 83.05 g; Kwasy tł. nasycone: 30.89 g; Weglowodany ogółem: 411.90 g; Blonnik pokarmowy: 39.90 g; Sól: 7.28 g;	

Katarzyna Bragiel

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety cięzarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet cięzarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-05-20 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 50 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <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. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <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> ) Rukola 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	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> ) 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 waniliowy 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )			Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus 130 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 50 g Salatka z salaty masłowej z jogurtem 60 ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	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 salaty masłowej z jogurtem 60 ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	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 salaty masłowej z jogurtem 60 ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	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 salaty masłowej z jogurtem 100 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 salaty masłowej z jogurtem 60 ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 30 g ( <b>RYB, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 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 bez cukru 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> ) 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. 20 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 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> ) 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
	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: 1756.32 kcal; Białko ogółem: 62.55 g; Tłuszcz: 34.80 g; Kwasy tł. nasycone: 16.10 g; Węglowodany ogółem: 305.94 g; Błonnik pokarmowy: 17.23 g; Sól: 4.13 g;	Wartość energetyczna: 2405.23 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 80.48 g; Kwasy tł. nasycone: 40.26 g; Węglowodany ogółem: 341.00 g; Błonnik pokarmowy: 31.99 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2413.21 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 80.48 g; Kwasy tł. nasycone: 40.26 g; Węglowodany ogółem: 343.00 g; Błonnik pokarmowy: 31.99 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2003.46 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kwasy tł. nasycone: 35.11 g; Węglowodany ogółem: 262.06 g; Błonnik pokarmowy: 32.89 g; Sól: 8.43 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
2025-05-21 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	II ś	Budyń o smaku śmietankowym z sokiem malinowym 200 g (MLE)	Arbuz 150 g			Budyń o smaku śmietankowym z sokiem malinowym 200 g (MLE)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 130 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sałatka szpinakowa z jajkiem i pomidorkami i słonecznikiem 120 g (JAJ)	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sałatka szpinakowa z jajkiem i pomidorkami i słonecznikiem 120 g (JAJ)	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sałatka szpinakowa z jajkiem i pomidorkami i słonecznikiem 120 g (JAJ)	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew oprószana 150 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Arbuz 150 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1879.62 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 69.29 g; Kwasy tł. nasycone: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 237.38 g; Błonnik pokarmowy: 19.64 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2453.24 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 102.89 g; Kwasy tł. nasycone: 41.94 g; Węglowodany ogółem: 298.97 g; Błonnik pokarmowy: 33.04 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2520.06 kcal; Białko ogółem: 96.66 g; Tłuszcz: 111.14 g; Kwasy tł. nasycone: 47.41 g; Węglowodany ogółem: 297.05 g; Błonnik pokarmowy: 33.04 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2320.99 kcal; Białko ogółem: 91.43 g; Tłuszcz: 102.02 g; Kwasy tł. nasycone: 40.32 g; Węglowodany ogółem: 275.10 g; Błonnik pokarmowy: 37.33 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2844.59 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Tłuszcz: 109.43 g; Kwasy tł. nasycone: 47.24 g; Węglowodany ogółem: 369.75 g; Błonnik pokarmowy: 30.57 g; Sól: 8.96 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
2025-05-22 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 salat 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 salat 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 salat 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 salat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	II ś	Banan 150 g	Banan 150 g Orzechy włoskie 20 g ( <b>ORZ</b> )	Kiwi 150 g Orzechy włoskie 20 g ( <b>ORZ</b> )	Banan 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 z rzepy białej i jabłka 150 g ( <b>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 z rzepy białej i jabłka 150 g ( <b>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 z rzepy białej i jabłka 150 g ( <b>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 jarzynowa lekkostrawna # 120 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Salata 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 jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Salata 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 jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Salata 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 Salata zielona masłowa 10 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	pH	Di Riso- mango i ryż 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )				
	Wartość energetyczna: 1795.34 kcal; Białko ogółem: 77.45 g; Tłuszcz: 42.78 g; Kwasy tł. nasycone: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 285.28 g; Błonnik pokarmowy: 25.40 g; Sól: 4.46 g;	Wartość energetyczna: 2666.83 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 84.02 g; Kwasy tł. nasycone: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 386.11 g; Błonnik pokarmowy: 46.83 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2239.30 kcal; Białko ogółem: 92.77 g; Tłuszcz: 80.91 g; Kwasy tł. nasycone: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 284.29 g; Błonnik pokarmowy: 48.44 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2952.20 kcal; Białko ogółem: 117.56 g; Tłuszcz: 74.72 g; Kwasy tł. nasycone: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 474.04 g; Błonnik pokarmowy: 41.07 g; Sól: 6.48 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
2025-05-23 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Bułka 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> ) Bułka 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 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 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 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 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	Jogurt brzoskwinowy 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )				Jogurt brzoskwinowy 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 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 z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszonej 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 z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszonej 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 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 kiszonej z olejem # 150 g Melon 150 g 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 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	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> ) 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> )			Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 1713.07 kcal; Białko ogółem: 70.90 g; Tłuszcz: 45.77 g; Kwasy tł. nasycone: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 263.35 g; Błonnik pokarmowy: 18.61 g; Sól: 3.33 g;	Wartość energetyczna: 2794.89 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz: 95.25 g; Kwasy tł. nasycone: 44.31 g; Węglowodany ogółem: 393.49 g; Błonnik pokarmowy: 33.93 g; Sól: 6.77 g;			Wartość energetyczna: 3108.78 kcal; Białko ogółem: 118.01 g; Tłuszcz: 97.99 g; Kwasy tł. nasycone: 42.38 g; Węglowodany ogółem: 455.98 g; Błonnik pokarmowy: 36.07 g; Sól: 6.85 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
2025-05-24 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 200 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 200 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 50 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Cwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Filet kruchy 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Cwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Filet kruchy 50 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Cwikła z jabłkiem 120 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Filet kruchy 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Cwikła z jabłkiem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 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: 2431.04 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 85.65 g; Kwasy tł. nasycone: 36.67 g; Węglowodany ogółem: 328.52 g; Błonnik pokarmowy: 41.46 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2357.14 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 77.90 g; Kwasy tł. nasycone: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 327.84 g; Błonnik pokarmowy: 41.46 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2289.12 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 85.43 g; Kwasy tł. nasycone: 36.39 g; Węglowodany ogółem: 308.01 g; Błonnik pokarmowy: 52.41 g; Sól: 8.42 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 malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna	
2025-05-25 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> ) Salata 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> ) Salata 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> ) 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 Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	II S	Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kiwi 150 g				Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 130 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kiwi 150 g Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml	Salatka z ciecierzycą, salata, pomidorami i ogórkiem 120 g Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Schab gotowany 100 g Surówka Coleslaw # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml	Salatka z ciecierzycą, salata, pomidorami i ogórkiem 120 g Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Schab gotowany 120 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka Coleslaw # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml	Salatka z ciecierzycą, salata, pomidorami i ogórkiem 120 g Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Schab gotowany 100 g Surówka Coleslaw # b/c 200 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka Coleslaw # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml Kiwi 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 softysówka 50 g Pomidor bez skórki 100 g Salata 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 softysówka 50 g Salata 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 softysówka 50 g Salata 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 softysówka 50 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
	Ph	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt				Pieczczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt ( <b>GLU, ORZ, SEZ</b> )	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt
	Wartość energetyczna: 1882.05 kcal; Białko ogółem: 88.48 g; Tłuszcz: 41.11 g; Kwasy tł. nasycone: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 298.31 g; Błonnik pokarmowy: 21.33 g; Sól: 4.73 g;	Wartość energetyczna: 2492.85 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 75.54 g; Kwasy tł. nasycone: 36.90 g; Węglowodany ogółem: 368.08 g; Błonnik pokarmowy: 39.92 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2518.14 kcal; Białko ogółem: 106.50 g; Tłuszcz: 76.36 g; Kwasy tł. nasycone: 37.24 g; Węglowodany ogółem: 368.08 g; Błonnik pokarmowy: 39.92 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2263.36 kcal; Białko ogółem: 106.05 g; Tłuszcz: 91.02 g; Kwasy tł. nasycone: 40.45 g; Węglowodany ogółem: 271.78 g; Błonnik pokarmowy: 48.36 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2759.04 kcal; Białko ogółem: 115.56 g; Tłuszcz: 74.17 g; Kwasy tł. nasycone: 37.05 g; Węglowodany ogółem: 423.97 g; Błonnik pokarmowy: 30.80 g; Sól: 7.04 g;		

**Oznaczenia alergenów:**

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

**Oznaczenia wskaźników odż.:**

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

*Katarzyna Bragiel*