

		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
2025-03-17 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g		Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) 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 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 60 g ( <b>MLE</b> ) Filet kruchy 40 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś					Banan 150 g	
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 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 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron z twarogiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Mus owocowy 100 g Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Galaretką o smaku cytrynowym z jabłkiem 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 30 g Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt ( <b>GLU</b> )				Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt ( <b>GLU</b> )	
		Wartość energetyczna: 2452.04 kcal; Białko ogółem: 76.48 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kwasy tł. nasycone: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 404.56 g; Błonnik pokarmowy: 36.17 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 2542.33 kcal; Białko ogółem: 77.94 g; Tłuszcz: 80.47 g; Kwasy tł. nasycone: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 390.79 g; Błonnik pokarmowy: 33.63 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2338.93 kcal; Białko ogółem: 75.42 g; Tłuszcz: 55.70 g; Kwasy tł. nasycone: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 392.91 g; Błonnik pokarmowy: 23.54 g; Sól: 4.58 g;	Wartość energetyczna: 1999.82 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kwasy tł. nasycone: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 265.12 g; Błonnik pokarmowy: 48.09 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2498.97 kcal; Białko ogółem: 79.63 g; Tłuszcz: 63.72 g; Kwasy tł. nasycone: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 414.21 g; Błonnik pokarmowy: 31.57 g; Sól: 4.60 g;	Wartość energetyczna: 2466.14 kcal; Białko ogółem: 79.85 g; Tłuszcz: 58.39 g; Kwasy tł. nasycone: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 416.87 g; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; Sól: 4.39 g;

Katarzyna Bragiel

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Latowstrawna	12-Z ogr. latwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Latowstrawna dzieci 4-18 lat
2025-03-18 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 Pomarańcza 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 Pomarańcza 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				Koktail owoowy bez cukru 200 ml ( <b>MLE</b> )	Koktail 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 Pomarańcza 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 Pomarańcza 150 g Kisiel o smaku brzoskwiowym 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 Pomarańcza 150 g Kisiel o smaku brzoskwiowym 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 Rzodkiew 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> ) Rzodkiew 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 Rzodkiew 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 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: 2132.22 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kwasy tł. nasycone: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 321.12 g; Błonnik pokarmowy: 34.42 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2138.98 kcal; Białko ogółem: 88.43 g; Tłuszcz: 62.92 g; Kwasy tł. nasycone: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; Błonnik pokarmowy: 34.66 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2145.39 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 56.82 g; Kwasy tł. nasycone: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 322.17 g; Błonnik pokarmowy: 30.59 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2009.52 kcal; Białko ogółem: 89.15 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kwasy tł. nasycone: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 275.87 g; Błonnik pokarmowy: 43.51 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2455.37 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kwasy tł. nasycone: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 387.84 g; Błonnik pokarmowy: 35.33 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2455.51 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 61.62 g; Kwasy tł. nasycone: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 383.02 g; Błonnik pokarmowy: 33.46 g; Sól: 7.92 g;	

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-03-19 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					Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )	Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Salatka szwedzka 150 g Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</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 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> ) Salatka szwedzka 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g ( <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> ) Salatka szwedzka 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	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> ) Salatka szwedzka 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g ( <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 Jabłko 150 g
	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 Papryka konserwowa 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	
	P	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt ( <b>ORZ</b> )				Wafle ryżowe 30 g	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt ( <b>ORZ</b> )
		Wartość energetyczna: 2242.04 kcal; Białko ogółem: 84.90 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kwasy tł. nasycone: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 341.79 g; Błonnik pokarmowy: 30.64 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2207.67 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 59.65 g; Kwasy tł. nasycone: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 346.66 g; Błonnik pokarmowy: 31.33 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2184.75 kcal; Białko ogółem: 83.97 g; Tłuszcz: 59.46 g; Kwasy tł. nasycone: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 342.47 g; Błonnik pokarmowy: 28.03 g; Sól: 4.54 g;	Wartość energetyczna: 2066.66 kcal; Białko ogółem: 86.03 g; Tłuszcz: 79.75 g; Kwasy tł. nasycone: 38.67 g; Węglowodany ogółem: 268.42 g; Błonnik pokarmowy: 36.82 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2403.49 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 71.75 g; Kwasy tł. nasycone: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 362.46 g; Błonnik pokarmowy: 28.50 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2318.90 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 63.80 g; Kwasy tł. nasycone: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 361.06 g; Błonnik pokarmowy: 28.05 g; Sól: 4.77 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	
2025-03-20 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 Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mandarynka 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 Mandarynka 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 Ogórek kiszony 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 Ogórek kiszony 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					Mandarynka 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 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 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> ) 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 Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Ziemniaczana 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 Galaretką 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> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 40 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> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 40 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: 2425.03 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 76.60 g; Kwasy tł. nasycone: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 362.89 g; Błonnik pokarmowy: 35.94 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2471.22 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 78.09 g; Kwasy tł. nasycone: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 363.63 g; Błonnik pokarmowy: 36.30 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2206.20 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 60.29 g; Kwasy tł. nasycone: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 336.23 g; Błonnik pokarmowy: 25.97 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2238.37 kcal; Białko ogółem: 87.14 g; Tłuszcz: 78.14 g; Kwasy tł. nasycone: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 312.91 g; Błonnik pokarmowy: 43.38 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2433.82 kcal; Białko ogółem: 92.17 g; Tłuszcz: 75.19 g; Kwasy tł. nasycone: 33.28 g; Węglowodany ogółem: 363.70 g; Błonnik pokarmowy: 31.91 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2229.20 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 60.37 g; Kwasy tł. nasycone: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 341.57 g; Błonnik pokarmowy: 26.37 g; Sól: 6.02 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	
2025-03-21 piątek	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> ) 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		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> ) 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> )	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> ) 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					Pomarańcza 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 Pomarańcza 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 Pomarańcza 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: 2541.70 kcal; Białko ogółem: 86.34 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kwasy tł. nasycone: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 384.01 g; Błonnik pokarmowy: 34.17 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2513.83 kcal; Białko ogółem: 89.96 g; Tłuszcz: 79.02 g; Kwasy tł. nasycone: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 374.75 g; Błonnik pokarmowy: 33.45 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2501.01 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 76.87 g; Kwasy tł. nasycone: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 368.39 g; Błonnik pokarmowy: 26.25 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2300.61 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 93.01 g; Kwasy tł. nasycone: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 298.17 g; Błonnik pokarmowy: 42.57 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2689.31 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 90.12 g; Kwasy tł. nasycone: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 383.24 g; Błonnik pokarmowy: 30.40 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 2574.36 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Tłuszcz: 83.04 g; Kwasy tł. nasycone: 37.35 g; Węglowodany ogółem: 362.02 g; Błonnik pokarmowy: 25.78 g; Sól: 5.11 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
2025-03-22 sobota	Śniadanie	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> ) 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 Jabłko 150 g 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 grahamka 1 szt ( <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 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 S				Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, 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 z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz wieprzowy z warzywami 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami 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 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami 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 Jabłko 150 g	Grochowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Sok wieloowocowy 100 % -200 ml 1 szt	Selerowa z ziemniakami 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 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Sok wieloowocowy 100 % -200 ml 1 szt
	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> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka sołtysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <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 sołtysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka sołtysówka 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <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 sołtysówka 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2432.42 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 90.58 g; Kwasy tł. nasycone: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 329.46 g; Błonnik pokarmowy: 36.90 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2340.97 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 95.30 g; Kwasy tł. nasycone: 38.73 g; Węglowodany ogółem: 300.37 g; Błonnik pokarmowy: 34.00 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2257.35 kcal; Białko ogółem: 78.52 g; Tłuszcz: 87.88 g; Kwasy tł. nasycone: 37.20 g; Węglowodany ogółem: 299.84 g; Błonnik pokarmowy: 29.44 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2244.02 kcal; Białko ogółem: 77.10 g; Tłuszcz: 94.75 g; Kwasy tł. nasycone: 37.38 g; Węglowodany ogółem: 285.43 g; Błonnik pokarmowy: 42.27 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2753.28 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 95.65 g; Kwasy tł. nasycone: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 393.31 g; Błonnik pokarmowy: 36.68 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2533.85 kcal; Białko ogółem: 82.02 g; Tłuszcz: 91.43 g; Kwasy tł. nasycone: 38.51 g; Węglowodany ogółem: 358.09 g; Błonnik pokarmowy: 30.19 g; Sól: 8.95 g;	

Katarzyna Bragiel



1-Podstawowa		2-Podstawowa II		4-Latwostrawna		12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów		16-Podstawowa dziecka 4-18 lat		17-Latwostrawna dzieci 4-18 lat	
2025-03-23 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Kiwi 150 g		Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml		Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
		II ś		Kiwi 150 g		Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )					
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazylowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Coleslaw 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml		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> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml		Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż 180 g Sos bazylowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Udziec z kurczaka pieczony 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml		Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazylowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Coleslaw 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 bazylowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Coleslaw 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kiwi 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 Rzodkiew 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 Rzodkiew 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 Rzodkiew 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		Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt ( <b>GLU</b> )					Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt ( <b>GLU, ORZ, SEZ</b> )		Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt ( <b>GLU</b> )	
Wartość energetyczna: 2455.41 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 80.17 g; Kwasy tł. nasycone: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 344.90 g; Błonnik pokarmowy: 34.99 g; Sól: 7.71 g;		Wartość energetyczna: 2574.51 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 77.44 g; Kwasy tł. nasycone: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 381.09 g; Błonnik pokarmowy: 41.32 g; Sól: 7.89 g;		Wartość energetyczna: 2321.13 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kwasy tł. nasycone: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 339.45 g; Błonnik pokarmowy: 21.85 g; Sól: 5.43 g;		Wartość energetyczna: 2190.21 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 89.70 g; Kwasy tł. nasycone: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 260.04 g; Błonnik pokarmowy: 45.61 g; Sól: 8.32 g;		Wartość energetyczna: 2574.71 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 84.08 g; Kwasy tł. nasycone: 34.83 g; Węglowodany ogółem: 361.58 g; Błonnik pokarmowy: 32.83 g; Sól: 7.75 g;		Wartość energetyczna: 2413.13 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kwasy tł. nasycone: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 354.05 g; Błonnik pokarmowy: 21.85 g; Sól: 5.53 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
2025-03-24 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 Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 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 Pomarańcza 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 Papryka świeża 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 Papryka świeża 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			Pomarańcza 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> ) 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> ) 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 ml
	Kolacja	Zapiekanka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem, szpinakiem i warzywami 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Sos ziołowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, szpinakiem i warzywami 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Sos ziołowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zapiekanka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem, szpinakiem i warzywami 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Sos ziołowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</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: 2186.57 kcal; Białko ogółem: 89.30 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kwasy tł. nasycone: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 309.32 g; Błonnik pokarmowy: 39.45 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2338.80 kcal; Białko ogółem: 94.58 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kwasy tł. nasycone: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 356.89 g; Błonnik pokarmowy: 45.13 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2186.78 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 68.73 g; Kwasy tł. nasycone: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 306.33 g; Błonnik pokarmowy: 32.28 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2036.28 kcal; Białko ogółem: 86.68 g; Tłuszcz: 72.22 g; Kwasy tł. nasycone: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 264.47 g; Błonnik pokarmowy: 44.23 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2626.44 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 78.12 g; Kwasy tł. nasycone: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 402.85 g; Błonnik pokarmowy: 37.98 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2555.75 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kwasy tł. nasycone: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 382.65 g; Błonnik pokarmowy: 33.68 g; Sól: 4.89 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
2025-03-25 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 delikatkowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g		Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) 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 delikatkowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	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 delikatkowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 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 ś					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> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g ( <b>SEL</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> ) Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g ( <b>SEL</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> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza pęczak 180 g ( <b>GLU</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem bez cukru 200 g ( <b>SEL</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> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>JAJ</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g ( <b>SEL</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> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem 100 g ( <b>SEL</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> ) Rzodkiew 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> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Rzodkiew 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> ) Paprykarz rybno-warzywny 60 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Pn	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt ( <b>ORZ</b> )		Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt	Pieczywo chrupkie- żytnie 30 g ( <b>GLU</b> )	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt ( <b>ORZ</b> )	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2345.37 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 77.79 g; Kwasy tł. nasycone: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 333.87 g; Błonnik pokarmowy: 35.85 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2193.05 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kwasy tł. nasycone: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 310.52 g; Błonnik pokarmowy: 31.70 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2425.43 kcal; Białko ogółem: 84.56 g; Tłuszcz: 61.30 g; Kwasy tł. nasycone: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 397.89 g; Błonnik pokarmowy: 27.66 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2004.09 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kwasy tł. nasycone: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 271.42 g; Błonnik pokarmowy: 42.07 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2339.47 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 80.55 g; Kwasy tł. nasycone: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 316.01 g; Błonnik pokarmowy: 28.03 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2525.96 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kwasy tł. nasycone: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 403.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.96 g; Sól: 6.67 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	
2025-03-26 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> ) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pomarańcza 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 Salata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pomarańcza 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> ) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata 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 Salata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
	II ś					Salatka szpinakowa z jajkiem i pomidorkami i słonecznikiem 120 g ( <b>JAJ</b> )	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 wielowarzywna z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) Marchew oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kottlet mielony drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) Marchew oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 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 wielowarzywna z olejem 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Salatka owocowa (jabłko, banan, pomarańcza, winogron) 150 g	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 wielowarzywna z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Salatka owocowa (jabłko, banan, pomarańcza, winogron) 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 Salatka owocowa (jabłko, banan, pomarańcza, winogron) 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 Salata 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 Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt 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> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 100 g Salata 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: 2402.59 kcal; Białko ogółem: 86.65 g; Tłuszcz: 99.10 g; Kwasy tł. nasycone: 39.58 g; Węglowodany ogółem: 304.72 g; Błonnik pokarmowy: 33.48 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2433.65 kcal; Białko ogółem: 84.20 g; Tłuszcz: 102.87 g; Kwasy tł. nasycone: 40.53 g; Węglowodany ogółem: 306.59 g; Błonnik pokarmowy: 33.59 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2224.52 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz: 85.61 g; Kwasy tł. nasycone: 41.43 g; Węglowodany ogółem: 284.51 g; Błonnik pokarmowy: 24.74 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2291.28 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 100.09 g; Kwasy tł. nasycone: 40.34 g; Węglowodany ogółem: 273.79 g; Błonnik pokarmowy: 41.54 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2721.84 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz: 106.82 g; Kwasy tł. nasycone: 42.67 g; Węglowodany ogółem: 357.94 g; Błonnik pokarmowy: 32.69 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2402.31 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 88.52 g; Kwasy tł. nasycone: 42.78 g; Węglowodany ogółem: 317.56 g; Błonnik pokarmowy: 26.04 g; Sól: 8.12 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
2025-03-27 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 Ogórek świeży 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 Ogórek świeży 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 Ogórek świeży 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 po żydowsku 150 g 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 po żydowsku 150 g 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 po żydowsku 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sok pomidorowo-warzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )	Galeretka 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 po żydowsku 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Galeretka 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 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		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 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 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 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	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 lekkostrawna # 120 g ( <b>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: 2611.29 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 73.53 g; Kwasy tł. nasycone: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 395.01 g; Błonnik pokarmowy: 43.01 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2614.13 kcal; Białko ogółem: 104.55 g; Tłuszcz: 75.67 g; Kwasy tł. nasycone: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 391.97 g; Błonnik pokarmowy: 39.56 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2376.51 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kwasy tł. nasycone: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 368.35 g; Błonnik pokarmowy: 29.46 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2316.03 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 74.68 g; Kwasy tł. nasycone: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 310.63 g; Błonnik pokarmowy: 47.99 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2662.39 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kwasy tł. nasycone: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 408.67 g; Błonnik pokarmowy: 40.00 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2414.51 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kwasy tł. nasycone: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 377.32 g; Błonnik pokarmowy: 30.46 g; Sól: 5.91 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			
2025-03-28 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> ) Pomarańcza 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> ) Pomarańcza 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> )		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> )			
						Pomarańcza 150 g		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 Pomarańcza 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 Pomarańcza 150 g	
		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 kiszony 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 kiszony 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 kiszony 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> )		Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt ( <b>GLU</b> )				
Wartość energetyczna: 2626.93 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 87.01 g; Kwasy tł. nasycone: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 383.59 g; Błonnik pokarmowy: 35.95 g; Sól: 7.98 g;		Wartość energetyczna: 2608.37 kcal; Białko ogółem: 91.09 g; Tłuszcz: 81.44 g; Kwasy tł. nasycone: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 392.69 g; Błonnik pokarmowy: 36.36 g; Sól: 8.17 g;		Wartość energetyczna: 2325.40 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 73.22 g; Kwasy tł. nasycone: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 337.24 g; Błonnik pokarmowy: 25.42 g; Sól: 4.92 g;		Wartość energetyczna: 2142.88 kcal; Białko ogółem: 87.71 g; Tłuszcz: 81.20 g; Kwasy tł. nasycone: 39.15 g; Węglowodany ogółem: 283.21 g; Błonnik pokarmowy: 40.89 g; Sól: 8.95 g;		Wartość energetyczna: 2817.57 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 92.88 g; Kwasy tł. nasycone: 37.23 g; Węglowodany ogółem: 411.88 g; Błonnik pokarmowy: 35.29 g; Sól: 8.17 g;		Wartość energetyczna: 2416.70 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kwasy tł. nasycone: 34.98 g; Węglowodany ogółem: 347.88 g; Błonnik pokarmowy: 26.78 g; Sól: 5.06 g;			

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-03-29 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II s				Koktail truskawkowy bez cukru 200 ml (MLE)	Koktail truskawkowy z cukrem 200 ml (MLE)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym, warzywami i ciecierzycą 300 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 100 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Filet kruchy 50 g Salata zielona masłowa 10 g Ćwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Filet kruchy 30 g Salata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Filet kruchy 50 g Ćwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Filet kruchy 30 g Ćwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Filet kruchy 30 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2390.58 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 79.11 g; Kwasy tł. nasycone: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 328.84 g; Błonnik pokarmowy: 40.96 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2456.02 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 76.19 g; Kwasy tł. nasycone: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 353.71 g; Błonnik pokarmowy: 48.31 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 1971.65 kcal; Białko ogółem: 78.94 g; Tłuszcz: 54.08 g; Kwasy tł. nasycone: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 302.04 g; Błonnik pokarmowy: 26.69 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2189.58 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 72.41 g; Kwasy tł. nasycone: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 307.64 g; Błonnik pokarmowy: 50.03 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2479.23 kcal; Białko ogółem: 96.35 g; Tłuszcz: 85.48 g; Kwasy tł. nasycone: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 338.30 g; Błonnik pokarmowy: 37.13 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2101.85 kcal; Białko ogółem: 83.90 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kwasy tł. nasycone: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 315.93 g; Błonnik pokarmowy: 27.41 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
2025-03-30 niedziela	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Winogrono 150 g		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Winogrono 150 g	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 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 krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 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 krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ś				Salatka z ciecierzycą, salata, pomidorami i ogórkiem 120 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> ) Fasolka szparagowa gotowana 150 g 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> ) Surówka Coleslaw 200 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	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 Pomarańcza 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> ) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 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 Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 50 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 50 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt			Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt ( <b>GLU, ORZ, SEZ</b> )	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2378.15 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; Tłuszcz: 79.05 g; Kwasy tł. nasycone: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 342.58 g; Błonnik pokarmowy: 31.82 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2306.34 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kwasy tł. nasycone: 33.69 g; Węglowodany ogółem: 329.79 g; Błonnik pokarmowy: 30.97 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2136.34 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 57.19 g; Kwasy tł. nasycone: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 325.13 g; Błonnik pokarmowy: 24.82 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2166.15 kcal; Białko ogółem: 106.32 g; Tłuszcz: 84.15 g; Kwasy tł. nasycone: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 261.84 g; Błonnik pokarmowy: 46.86 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2686.15 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 86.37 g; Kwasy tł. nasycone: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 392.34 g; Błonnik pokarmowy: 29.10 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2389.74 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 61.69 g; Kwasy tł. nasycone: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 370.73 g; Błonnik pokarmowy: 26.42 g; Sól: 6.77 g;



		18-Latwostrawna małego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-03-17 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			Kiwi 150 g	Banan 150 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron z twarogiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Mus owocowy 100 g Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Galaretką o smaku cytrynowym z jabłkiem 150 g	Brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Galaretką o smaku cytrynowym z jabłkiem 150 g	Brokułowa z ziemniakami 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 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Galaretką o smaku cytrynowym z 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	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt ( <b>GLU</b> )			Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt ( <b>GLU, ORZ, SEZ</b> )	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt ( <b>GLU</b> )
	Wartość energetyczna: 2061.28 kcal; Białko ogółem: 71.34 g; Tłuszcz: 40.52 g; Kwasy tł. nasycone: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 363.02 g; Błonnik pokarmowy: 27.49 g; Sól: 3.25 g;	Wartość energetyczna: 2425.38 kcal; Białko ogółem: 76.97 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kwasy tł. nasycone: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 378.69 g; Błonnik pokarmowy: 36.79 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2087.82 kcal; Białko ogółem: 85.76 g; Tłuszcz: 82.05 g; Kwasy tł. nasycone: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 265.56 g; Błonnik pokarmowy: 48.09 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2753.32 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 72.64 g; Kwasy tł. nasycone: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 452.38 g; Błonnik pokarmowy: 30.52 g; Sól: 5.32 g;		

Katarzyna Bragiol

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna	
2025-03-18 wtorek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 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 bez skórki 100 g Herbata owocowa 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. 20 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 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> ) 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 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> ) 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 S	Koktail owocowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )				Koktail owoowy bez cukru 200 ml ( <b>MLE</b> )	Koktail owocowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna 130 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# 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g Kisiel o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana 180 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką# 150 g ( <b>MLE</b> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kisiel o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 ml Pomarańcza 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana 180 g Szynka wieprzowa gotowana 120 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 bez cukru 250 ml Kisiel o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 ml Pomarańcza 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana 180 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką# 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	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> ) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką# 150 g ( <b>MLE</b> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kisiel o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 ml Pomarańcza 150 g	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 30 g ( <b>RYB, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 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 Rzodkiew 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z 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	
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 1922.38 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 41.48 g; Kwasy tł. nasycone: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 305.96 g; Błonnik pokarmowy: 28.08 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2347.16 kcal; Białko ogółem: 95.01 g; Tłuszcz: 73.14 g; Kwasy tł. nasycone: 37.03 g; Węglowodany ogółem: 342.30 g; Błonnik pokarmowy: 36.45 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2466.40 kcal; Białko ogółem: 103.15 g; Tłuszcz: 75.33 g; Kwasy tł. nasycone: 37.86 g; Węglowodany ogółem: 359.95 g; Błonnik pokarmowy: 37.65 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2098.72 kcal; Białko ogółem: 90.87 g; Tłuszcz: 75.39 g; Kwasy tł. nasycone: 38.01 g; Węglowodany ogółem: 277.57 g; Błonnik pokarmowy: 43.89 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2686.43 kcal; Białko ogółem: 108.02 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kwasy tł. nasycone: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 416.92 g; Błonnik pokarmowy: 34.65 g; Sól: 6.47 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
2025-03-19 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 40 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 40 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 40 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 40 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	II ś	Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> )	Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> ) Mieszanka studencka 20 g ( <b>OZI, ORZ</b> )		Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )	Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 250 g ( <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 Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g ( <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> ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałatka szwedzka 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g ( <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> ) Sałatka szwedzka 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g ( <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> ) Sałatka szwedzka 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g ( <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> ) Sałatka szwedzka 150 g Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	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 Sałata lodowa 10 g Papryka konserwowa 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
	Pr	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt ( <b>ORZ</b> )		Wafle ryżowe 30 g		Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt ( <b>ORZ</b> )
		Wartość energetyczna: 1994.98 kcal; Białko ogółem: 84.47 g; Tłuszcz: 52.17 g; Kwasy tł. nasycone: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 310.83 g; Błonnik pokarmowy: 23.39 g; Sól: 3.87 g;	Wartość energetyczna: 2313.94 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kwasy tł. nasycone: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 337.43 g; Błonnik pokarmowy: 31.99 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2400.00 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kwasy tł. nasycone: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 350.37 g; Błonnik pokarmowy: 32.32 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2190.50 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 88.14 g; Kwasy tł. nasycone: 44.16 g; Węglowodany ogółem: 280.99 g; Błonnik pokarmowy: 37.54 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2594.13 kcal; Białko ogółem: 103.59 g; Tłuszcz: 70.10 g; Kwasy tł. nasycone: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 405.08 g; Błonnik pokarmowy: 30.43 g; Sól: 7.11 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
2025-03-20 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 Ogórek kiszony 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 Ogórek kiszony 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	Mandarynka 150 g				
	Obiad	Ziemniaczana 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 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> ) 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 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 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 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Ziemniaczana 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> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Ph	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 1708.18 kcal; Białko ogółem: 79.63 g; Tłuszcz: 39.83 g; Kwasy tł. nasycone: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 268.99 g; Błonnik pokarmowy: 23.36 g; Sól: 4.76 g;	Wartość energetyczna: 2405.87 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 84.73 g; Kwasy tł. nasycone: 39.28 g; Węglowodany ogółem: 339.71 g; Błonnik pokarmowy: 36.00 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2313.01 kcal; Białko ogółem: 82.27 g; Tłuszcz: 88.55 g; Kwasy tł. nasycone: 41.50 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; Błonnik pokarmowy: 41.05 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2740.92 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 79.28 g; Kwasy tł. nasycone: 34.98 g; Węglowodany ogółem: 422.85 g; Błonnik pokarmowy: 33.69 g; Sól: 5.93 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	
2025-03-21, piątek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>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> )	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> ) 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> )	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> ) 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> )				Pomarańcza 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 Pomarańcza 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 Pomarańcza 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 Pomarańcza 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	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 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: 1783.53 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz: 51.07 g; Kwasy tł. nasycone: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 262.47 g; Błonnik pokarmowy: 19.32 g; Sól: 3.09 g;	Wartość energetyczna: 2571.77 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz: 93.77 g; Kwasy tł. nasycone: 38.84 g; Węglowodany ogółem: 350.23 g; Błonnik pokarmowy: 33.82 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2611.44 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 93.82 g; Kwasy tł. nasycone: 38.84 g; Węglowodany ogółem: 359.41 g; Błonnik pokarmowy: 34.58 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2407.23 kcal; Białko ogółem: 86.00 g; Tłuszcz: 101.28 g; Kwasy tł. nasycone: 43.44 g; Węglowodany ogółem: 305.91 g; Błonnik pokarmowy: 42.87 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 3023.23 kcal; Białko ogółem: 117.94 g; Tłuszcz: 102.71 g; Kwasy tł. nasycone: 38.83 g; Węglowodany ogółem: 423.66 g; Błonnik pokarmowy: 33.74 g; Sól: 5.53 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
2025-03-22 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 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. 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 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> ) 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 S	Ciasto drożdżowe. 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )			Ciasto drożdżowe. 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )
	Obiad	Selerowa z ziemniakami 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 Jabłko 150 g Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt	Selerowa z ziemniakami 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 Jabłko 150 g Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt	Selerowa z ziemniakami 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 Jabłko 150 g	Selerowa z ziemniakami 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 Jabłko 150 g Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt
	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 softysówka 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 softysówka 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 softysówka 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 softysówka 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 jablko banan marchew 100 g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1856.92 kcal; Białko ogółem: 62.67 g; Tłuszcz: 57.13 g; Kwasy tł. nasycone: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 283.24 g; Błonnik pokarmowy: 25.51 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2514.52 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 101.03 g; Kwasy tł. nasycone: 44.29 g; Węglowodany ogółem: 328.68 g; Błonnik pokarmowy: 34.07 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2579.77 kcal; Białko ogółem: 88.61 g; Tłuszcz: 101.57 g; Kwasy tł. nasycone: 44.40 g; Węglowodany ogółem: 342.11 g; Błonnik pokarmowy: 34.67 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2296.89 kcal; Białko ogółem: 78.35 g; Tłuszcz: 101.63 g; Kwasy tł. nasycone: 42.82 g; Węglowodany ogółem: 284.27 g; Błonnik pokarmowy: 40.49 g; Sól: 9.21 g;

Katarzyna Bragiel



18-Latowstawa malego dziecka		19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Matny Okres Laktacji	21-Z gr. lat. przy. wegl. kobiet ciężarych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna	
2025-03-23 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 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> ) Ogórek kiszony 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> ) Ogórek kiszony 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 Ogórek kiszony 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> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mandarynka 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> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy bez cukru 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> ) Surówka Colesław 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> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g 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 Rzodkiew 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 Rzodkiew 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	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt ( <b>GLU</b> )			Pieczyno orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt ( <b>GLU, ORZ, SEZ</b> )	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt ( <b>GLU</b> )
Wartość energetyczna: 1893.44 kcal; Białko ogółem: 89.67 g; Tłuszcz: 51.59 g; Kwasy tł. nasycone: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 275.61 g; Błonnik pokarmowy: 17.87 g; Sól: 4.25 g;		Wartość energetyczna: 2463.77 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 89.86 g; Kwasy tł. nasycone: 39.43 g; Węglowodany ogółem: 324.48 g; Błonnik pokarmowy: 35.27 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2571.52 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 90.84 g; Kwasy tł. nasycone: 39.78 g; Węglowodany ogółem: 347.48 g; Błonnik pokarmowy: 37.22 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2291.81 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz: 98.11 g; Kwasy tł. nasycone: 41.17 g; Węglowodany ogółem: 266.26 g; Błonnik pokarmowy: 46.30 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2851.41 kcal; Białko ogółem: 115.78 g; Tłuszcz: 90.65 g; Kwasy tł. nasycone: 37.48 g; Węglowodany ogółem: 408.25 g; Błonnik pokarmowy: 27.15 g; Sól: 7.94 g;	

2025-03-24 poniedziałek		18-Latwostrawna małego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna	
		Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
		II ś	Pomarańcza 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> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalafor gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 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 jabłka z olejem # 150 g Kalafor gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 20 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 50 g	Barszcz czerwony z 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 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 # 150 g Kalafor gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 20 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 50 g	
		Kolacja	Naleśniki z serem 150 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Mus owocowy 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, szpinakiem i warzywami 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Sos ziołowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, szpinakiem i warzywami 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Sos ziołowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
		Pn	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2006.44 kcal; Białko ogółem: 76.85 g; Tłuszcz: 55.93 g; Kwasy tł. nasycone: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 299.25 g; Błonnik pokarmowy: 27.61 g; Sól: 3.82 g;	Wartość energetyczna: 2326.04 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 79.34 g; Kwasy tł. nasycone: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 310.09 g; Błonnik pokarmowy: 40.62 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2365.70 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 79.39 g; Kwasy tł. nasycone: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 319.27 g; Błonnik pokarmowy: 41.39 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2049.99 kcal; Białko ogółem: 84.89 g; Tłuszcz: 75.86 g; Kwasy tł. nasycone: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 261.34 g; Błonnik pokarmowy: 40.07 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2611.84 kcal; Białko ogółem: 105.71 g; Tłuszcz: 80.36 g; Kwasy tł. nasycone: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 372.84 g; Błonnik pokarmowy: 36.97 g; Sól: 6.00 g;	

Katarzyna Bragiel

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-03-25 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 delikatkowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatkowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	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 delikatkowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki 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> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g ( <b>JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 50 g Surówka z selera i marchwi z olejem 50 g ( <b>SEL</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> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g ( <b>SEL</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> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g ( <b>SEL</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> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem bez cukru 200 g ( <b>SEL</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> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g ( <b>SEL</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 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-pszen 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszen 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszen 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Rzodkiew 100 g Sałata 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 Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt ( <b>ORZ</b> )			Pieczywo chrupkie- żytnie 30 g ( <b>GLU</b> )
		Wartość energetyczna: 1723.46 kcal; Białko ogółem: 61.63 g; Tłuszcz: 34.34 g; Kwasy tł. nasycone: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 300.12 g; Błonnik pokarmowy: 18.09 g; Sól: 4.11 g;	Wartość energetyczna: 2352.47 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 83.16 g; Kwasy tł. nasycone: 40.47 g; Węglowodany ogółem: 319.30 g; Błonnik pokarmowy: 34.58 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2476.35 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Tłuszcz: 84.43 g; Kwasy tł. nasycone: 40.89 g; Węglowodany ogółem: 345.12 g; Błonnik pokarmowy: 36.38 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 1997.31 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 73.29 g; Kwasy tł. nasycone: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 253.87 g; Błonnik pokarmowy: 37.87 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2809.65 kcal; Białko ogółem: 104.43 g; Tłuszcz: 73.03 g; Kwasy tł. nasycone: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 451.86 g; Błonnik pokarmowy: 30.61 g; Sól: 6.50 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
2025-03-26 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	II S	Budyń o smaku śmietankowym z sokiem malinowym 200 g ( <b>MLE</b> )	Sałatka szpinakowa z jajkiem i pomidorkami i słonecznikiem 120 g ( <b>JAJ</b> )			Budyń o smaku śmietankowym z sokiem malinowym 200 g ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 130 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchew oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sałatka owocowa (jabłko, banan, pomarańcza, winogron) 150 g	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 wielowarzywna z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) Marchew oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sałatka owocowa (jabłko, banan, pomarańcza, winogron) 150 g	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 wielowarzywna z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) Marchew oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sałatka owocowa (jabłko, banan, pomarańcza, winogron) 150 g	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 wielowarzywna z olejem 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sałatka owocowa (jabłko, banan, pomarańcza, winogron) 150 g	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> ) Marchew oprószana 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sałatka owocowa (jabłko, banan, pomarańcza, winogron) 150 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1912.65 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kwasy tł. nasycone: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 246.43 g; Błonnik pokarmowy: 21.90 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2445.19 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 101.29 g; Kwasy tł. nasycone: 41.95 g; Węglowodany ogółem: 302.66 g; Błonnik pokarmowy: 35.60 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2512.01 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 109.54 g; Kwasy tł. nasycone: 47.42 g; Węglowodany ogółem: 300.73 g; Błonnik pokarmowy: 35.60 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2317.70 kcal; Białko ogółem: 90.37 g; Tłuszcz: 99.75 g; Kwasy tł. nasycone: 40.28 g; Węglowodany ogółem: 281.52 g; Błonnik pokarmowy: 39.86 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2835.73 kcal; Białko ogółem: 110.59 g; Tłuszcz: 107.76 g; Kwasy tł. nasycone: 47.23 g; Węglowodany ogółem: 373.11 g; Błonnik pokarmowy: 32.58 g; Sól: 9.52 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
2025-03-27 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 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 Ogórek świeży 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 po żydowsku 150 g 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 po żydowsku 150 g 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 po żydowsku 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 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 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 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 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 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 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: 1783.49 kcal; Białko ogółem: 77.16 g; Tłuszcz: 42.76 g; Kwasy tł. nasycone: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 282.53 g; Błonnik pokarmowy: 25.17 g; Sól: 4.46 g;	Wartość energetyczna: 2651.65 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 86.87 g; Kwasy tł. nasycone: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 374.27 g; Błonnik pokarmowy: 45.01 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2730.90 kcal; Białko ogółem: 111.33 g; Tłuszcz: 90.39 g; Kwasy tł. nasycone: 35.61 g; Węglowodany ogółem: 381.34 g; Błonnik pokarmowy: 45.68 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2279.84 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 85.02 g; Kwasy tł. nasycone: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 281.77 g; Błonnik pokarmowy: 46.82 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2957.75 kcal; Białko ogółem: 117.76 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kwasy tł. nasycone: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 465.97 g; Błonnik pokarmowy: 39.10 g; Sól: 6.71 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	
2025-03-28 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 Pomarańcza 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 Pomarańcza 150 g	Pomarańcza 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 Pomarańcza 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 kiszony 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 kiszony 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	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt ( <b>GLU</b> )	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> )
		Wartość energetyczna: 1693.78 kcal; Białko ogółem: 68.83 g; Tłuszcz: 46.08 g; Kwasy tł. nasycone: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 260.42 g; Błonnik pokarmowy: 21.52 g; Sól: 3.17 g;	Wartość energetyczna: 2707.88 kcal; Białko ogółem: 97.76 g; Tłuszcz: 92.74 g; Kwasy tł. nasycone: 43.79 g; Węglowodany ogółem: 384.21 g; Błonnik pokarmowy: 33.86 g; Sól: 8.23 g;			Wartość energetyczna: 2110.16 kcal; Białko ogółem: 84.87 g; Tłuszcz: 86.99 g; Kwasy tł. nasycone: 44.37 g; Węglowodany ogółem: 262.63 g; Błonnik pokarmowy: 36.39 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 3083.98 kcal; Białko ogółem: 116.30 g; Tłuszcz: 99.39 g; Kwasy tł. nasycone: 43.08 g; Węglowodany ogółem: 448.81 g; Błonnik pokarmowy: 36.15 g; Sól: 6.74 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
2025-03-29 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	II ś	Koktail truskawkowy z cukrem 200 ml (MLE)			Koktail truskawkowy bez cukru 200 ml (MLE)	Koktail truskawkowy z cukrem 200 ml (MLE)
	Obiad	Ziemniaczana 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 130 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Ziemniaczana 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: 1483.90 kcal; Białko ogółem: 64.31 g; Tłuszcz: 36.67 g; Kwasy tł. nasycone: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 231.95 g; Błonnik pokarmowy: 20.07 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 2413.10 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 85.81 g; Kwasy tł. nasycone: 36.77 g; Węglowodany ogółem: 322.85 g; Błonnik pokarmowy: 40.18 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2404.45 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kwasy tł. nasycone: 35.53 g; Węglowodany ogółem: 334.70 g; Błonnik pokarmowy: 41.46 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2271.18 kcal; Białko ogółem: 88.34 g; Tłuszcz: 85.59 g; Kwasy tł. nasycone: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 302.34 g; Błonnik pokarmowy: 51.14 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2578.82 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 76.41 g; Kwasy tł. nasycone: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 393.23 g; Błonnik pokarmowy: 37.48 g; Sól: 8.84 g;	

Katarzyna Bragiol

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-03-30 niedziela	Śniadanie	Płatki jęczmienne 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 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	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 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 kiszony 100 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 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> )	Salatka z ciecierzycą, salata, pomidorami i ogórkami 120 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> ) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 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 Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Schab gotowany 100 g Surówka Coleslaw 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml Pomarańcza 150 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> ) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml Pomarańcza 150 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 200 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 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 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml Pomarańcza 150 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25g 1 szt Szynka sołtysówka 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 25g 1 szt Szynka sołtysówka 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 sołtysówka 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 25g 1 szt Szynka sołtysówka 50 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	Ph	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt			Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt ( <b>GLU, ORZ, SEZ</b> )	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1881.49 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 42.65 g; Kwasy tł. nasycone: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 295.95 g; Błonnik pokarmowy: 21.30 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 2474.50 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 77.02 g; Kwasy tł. nasycone: 37.38 g; Węglowodany ogółem: 361.06 g; Błonnik pokarmowy: 39.22 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2499.78 kcal; Białko ogółem: 108.45 g; Tłuszcz: 77.85 g; Kwasy tł. nasycone: 37.71 g; Węglowodany ogółem: 361.06 g; Błonnik pokarmowy: 39.22 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2252.95 kcal; Białko ogółem: 108.29 g; Tłuszcz: 92.80 g; Kwasy tł. nasycone: 41.00 g; Węglowodany ogółem: 262.07 g; Błonnik pokarmowy: 46.86 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2746.88 kcal; Białko ogółem: 117.42 g; Tłuszcz: 75.68 g; Kwasy tł. nasycone: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 418.82 g; Błonnik pokarmowy: 30.26 g; Sól: 7.67 g;

Katarzyna Bragiel

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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