

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Latwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Latwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-02-17 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g		Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Filet kruchy 40 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś				Kiwi 150 g	Banan 150 g	
	Obiad	Jarzynowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem warzywno-mięsnym z mięsa drobiowego 250 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron z sosem warzywno-mięsnym z mięsa drobiowego 250 g (GLU, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem warzywno-mięsnym z mięsa drobiowego 250 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Brokułowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 250 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Galaretką o smaku cytrynowym z jabłkiem 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)			Pieczewo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)	
		Wartość energetyczna: 2403.88 kcal; Białko ogółem: 76.17 g; Tłuszcz: 64.27 g; Kwasy tł. nasycone: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 392.14 g; Błonnik pokarmowy: 34.59 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 2555.88 kcal; Białko ogółem: 78.00 g; Tłuszcz: 80.53 g; Kwasy tł. nasycone: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 393.80 g; Błonnik pokarmowy: 33.20 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2300.66 kcal; Białko ogółem: 75.72 g; Tłuszcz: 56.24 g; Kwasy tł. nasycone: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 381.59 g; Błonnik pokarmowy: 22.97 g; Sól: 4.58 g;	Wartość energetyczna: 1963.54 kcal; Białko ogółem: 83.90 g; Tłuszcz: 73.92 g; Kwasy tł. nasycone: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 255.23 g; Błonnik pokarmowy: 46.56 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2512.52 kcal; Białko ogółem: 79.69 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kwasy tł. nasycone: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 417.21 g; Błonnik pokarmowy: 31.13 g; Sól: 4.60 g;	Wartość energetyczna: 2479.69 kcal; Białko ogółem: 79.92 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kwasy tł. nasycone: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 419.88 g; Błonnik pokarmowy: 29.58 g; Sól: 4.38 g;

Katarzyna Bragiel

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Latwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Latwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-02-18 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	II ś					Koktail owocowy bez cukru 200 ml (MLE)	Koktail owocowy z cukrem 200 ml (MLE)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 180 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i jogurtem # 150 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i jogurtem # 150 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem # 100 g (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i jogurtem # 200 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i jogurtem # 150 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem # 100 g (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 60 g (RYB, SEL) Wędlina drobiowa- Indyk wędzony 30 g Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 60 g (RYB, SEL) Wędlina drobiowa- Indyk wędzony 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2108.00 kcal; Białko ogółem: 90.88 g; Tłuszcz: 52.33 g; Kwasy tł. nasycone: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 332.15 g; Błonnik pokarmowy: 33.97 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2114.76 kcal; Białko ogółem: 86.73 g; Tłuszcz: 56.05 g; Kwasy tł. nasycone: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 329.80 g; Błonnik pokarmowy: 34.21 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2110.99 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz: 49.87 g; Kwasy tł. nasycone: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 330.72 g; Błonnik pokarmowy: 29.76 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 1987.16 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 60.03 g; Kwasy tł. nasycone: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 287.24 g; Błonnik pokarmowy: 43.12 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2437.28 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kwasy tł. nasycone: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 393.37 g; Błonnik pokarmowy: 35.01 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2426.84 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 57.39 g; Kwasy tł. nasycone: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 386.31 g; Błonnik pokarmowy: 32.76 g; Sól: 7.93 g;	

Katarzyna Bragiol

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Latwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Latwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-02-19 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g		Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	II ś				Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)	
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Salatka szwedzka 150 g Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew oprószana 150 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew oprószana 150 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Salatka szwedzka 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Szczawiowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Salatka szwedzka 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew oprószana 150 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Kolacja	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 200 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml			Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek śmietankowy 60 g (MLE) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynka od szwagra 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 200 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	Pn	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt (ORZ)			Wafle ryżowe 30 g	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt (ORZ)	
		Wartość energetyczna: 2151.80 kcal; Białko ogółem: 83.56 g; Tłuszcz: 65.55 g; Kwasy tł. nasycone: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 323.48 g; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2117.43 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kwasy tł. nasycone: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 328.35 g; Błonnik pokarmowy: 30.71 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2094.50 kcal; Białko ogółem: 82.63 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kwasy tł. nasycone: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 324.16 g; Błonnik pokarmowy: 27.42 g; Sól: 4.53 g;	Wartość energetyczna: 2079.63 kcal; Białko ogółem: 86.26 g; Tłuszcz: 80.69 g; Kwasy tł. nasycone: 39.23 g; Węglowodany ogółem: 269.35 g; Błonnik pokarmowy: 36.87 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2313.25 kcal; Białko ogółem: 91.49 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kwasy tł. nasycone: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 344.15 g; Błonnik pokarmowy: 27.88 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2228.65 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 63.35 g; Kwasy tł. nasycone: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 342.75 g; Błonnik pokarmowy: 27.44 g; Sól: 4.76 g;

Katarzyna Bragiol

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Latwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Latwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-02-20 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Filet kruchy 50 g Mix салат 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g		Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Filet kruchy 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Filet kruchy 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś			Mandarynka 150 g			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Risotto z mięsem drobiowym, warzywami i soczewicą 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kefir 150 g 1 szt (MLE)	Barszcz biały z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Brokuł gotowany 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) 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 (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Ph	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2426.63 kcal; Białko ogółem: 86.49 g; Tłuszcz: 76.62 g; Kwasy tł. nasycone: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 363.18 g; Błonnik pokarmowy: 36.08 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2472.82 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 78.11 g; Kwasy tł. nasycone: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 363.92 g; Błonnik pokarmowy: 36.44 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2207.80 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kwasy tł. nasycone: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 336.52 g; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2239.97 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz: 78.16 g; Kwasy tł. nasycone: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 313.20 g; Błonnik pokarmowy: 43.52 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2435.42 kcal; Białko ogółem: 92.31 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kwasy tł. nasycone: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 363.99 g; Błonnik pokarmowy: 32.05 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2230.80 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kwasy tł. nasycone: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 341.86 g; Błonnik pokarmowy: 26.51 g; Sól: 6.02 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
2025-02-21 piątek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Banan 150 g		Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Banan 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	II ś				Pomarańcza 150 g	Serek truskawkowy 150g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Szpinak gotowany z olejem 150 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Ph	Di Riso- mango i ryż 100 g 1 szt (MLE)					
		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: 2370.53 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 97.85 g; Kwasy tł. nasycone: 39.47 g; Węglowodany ogółem: 298.55 g; Błonnik pokarmowy: 42.60 g; Sól: 6.35 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-Latwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Latwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-02-22 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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 (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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 (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	
	II ś				Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 150 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana 180 g Gulasz wieprzowy z warzywami 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Grochowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 150 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 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 (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml		
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 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: 2755.08 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 95.29 g; Kwasy tł. nasycone: 37.34 g; Węglowodany ogółem: 393.76 g; Błonnik pokarmowy: 36.62 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2535.65 kcal; Białko ogółem: 82.82 g; Tłuszcz: 91.07 g; Kwasy tł. nasycone: 38.31 g; Węglowodany ogółem: 358.55 g; Błonnik pokarmowy: 30.14 g; Sól: 8.82 g;

Katarzyna Bragiel

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Latwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Latwostrawna dzieci 4-18 lat	
2025-02-23 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Kiwi 150 g		Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) 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 (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	II Ś					Kiwi 150 g	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Ciesław 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Fasolowa z ziemniakami 350 g (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Sos własny 100 ml (GLU, SEL) Surówka Ciesław 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ryż 180 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Udziec z kurczaka pieczony 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Ciesław 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt (MLE)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Ciesław 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kiwi 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ryż 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Ciesław 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Ph	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)				Pieczewo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)	
	Wartość energetyczna: 2463.41 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 80.69 g; Kwasy tł. nasycone: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 345.66 g; Błonnik pokarmowy: 34.99 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2582.51 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kwasy tł. nasycone: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 381.85 g; Błonnik pokarmowy: 41.32 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2329.13 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kwasy tł. nasycone: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 340.21 g; Błonnik pokarmowy: 21.85 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2198.21 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 90.22 g; Kwasy tł. nasycone: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 260.80 g; Błonnik pokarmowy: 45.61 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2582.71 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz: 84.60 g; Kwasy tł. nasycone: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 362.34 g; Błonnik pokarmowy: 32.83 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2421.13 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kwasy tł. nasycone: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 354.81 g; Błonnik pokarmowy: 21.85 g; Sól: 5.41 g;		

Katarzyna Bragiel

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Latwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Latwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-02-24 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Szynka sołtysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g		Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka sołtysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka sołtysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka sołtysówka 40 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka sołtysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II Ś				Pomarańcza 150 g		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalańor gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Chleb mieszaný pszenno-żytni 120 g (GLU) Fasolka po bretońsku 250 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalańor gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Kalańor gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Kalańor 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	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Kalańor gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g
	Kolacja	Zapiekanka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem, szpinakiem i warzywami 250 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Sos ziołowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, szpinakiem i warzywami 250 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Sos ziołowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zapiekanka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem, szpinakiem i warzywami 250 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Sos ziołowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Naleśniki z serem 200 g (GLU, JAJ, MLE) Mus owocowy 100 g Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Naleśniki z serem 200 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Mus owocowy 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 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;

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Latwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Latwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-02-25 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ś				Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Kasza pęczak 180 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Łopatka wieprzowa pieczona b/k 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak 180 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i marchwi z olejem bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 60 g (RYB, SEL) Wędlina drobiowa- 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 (ORZ)			Pieczewo chrupkie- żytnie 30 g (GLU)	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt (ORZ)	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2349.69 kcal; Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz: 83.96 g; Kwasy tł. nasycone: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 319.79 g; Błonnik pokarmowy: 36.21 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2189.63 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz: 76.39 g; Kwasy tł. nasycone: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 294.82 g; Błonnik pokarmowy: 32.05 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2432.01 kcal; Białko ogółem: 85.70 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kwasy tł. nasycone: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 383.14 g; Błonnik pokarmowy: 28.02 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2008.41 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 72.06 g; Kwasy tł. nasycone: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 257.33 g; Błonnik pokarmowy: 42.42 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2330.32 kcal; Białko ogółem: 102.24 g; Tłuszcz: 83.99 g; Kwasy tł. nasycone: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 305.56 g; Błonnik pokarmowy: 28.24 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2526.82 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kwasy tł. nasycone: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 393.82 g; Błonnik pokarmowy: 27.17 g; Sól: 6.66 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
2025-02-26 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Mandarynka 150 g		Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Mandarynka 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	II ś				Salatka szpinakowa z jajkiem i pomidorkami i słonecznikiem 120 g (JAJ)	Budyń o smaku śmietankowym z sokiem malinowym 200 g (MLE)	
	Obiad	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka panierowany 100 g (GLU, JAJ) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew oprószana 150 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Mandarynka 150 g	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka panierowany 100 g (GLU, JAJ) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2405.59 kcal; Białko ogółem: 85.90 g; Tłuszcz: 99.49 g; Kwasy tł. nasycone: 39.49 g; Węglowodany ogółem: 305.14 g; Błonnik pokarmowy: 33.48 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2436.65 kcal; Białko ogółem: 83.45 g; Tłuszcz: 103.26 g; Kwasy tł. nasycone: 40.44 g; Węglowodany ogółem: 307.01 g; Błonnik pokarmowy: 33.59 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2227.52 kcal; Białko ogółem: 87.51 g; Tłuszcz: 86.00 g; Kwasy tł. nasycone: 41.34 g; Węglowodany ogółem: 284.93 g; Błonnik pokarmowy: 24.74 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2241.78 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 100.24 g; Kwasy tł. nasycone: 40.16 g; Węglowodany ogółem: 261.16 g; Błonnik pokarmowy: 41.15 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2672.34 kcal; Białko ogółem: 96.10 g; Tłuszcz: 106.97 g; Kwasy tł. nasycone: 42.48 g; Węglowodany ogółem: 345.31 g; Błonnik pokarmowy: 32.30 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2352.81 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 88.67 g; Kwasy tł. nasycone: 42.60 g; Węglowodany ogółem: 304.93 g; Błonnik pokarmowy: 25.65 g; Sól: 8.03 g;	

Katarzyna Bragiel

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Latwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Latwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-02-27 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszen 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś				Kiwi 150 g	Banan 150 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka po żydowsku 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Łazanki z kapustą i mięsem wieprzowym z łopatki 300 g Surówka po żydowsku 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka po żydowsku 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sok pomidorowo-warzywny 1 szt (SEL)	Galaretka o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 100 g Surówka po żydowsku 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Galaretka o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszen 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)		Wafle ryżowe 30 g		Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)
		Wartość energetyczna: 2915.29 kcal; Białko ogółem: 109.67 g; Tłuszcz: 84.33 g; Kwasy tł. nasycone: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 441.71 g; Błonnik pokarmowy: 47.61 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2918.13 kcal; Białko ogółem: 108.95 g; Tłuszcz: 86.47 g; Kwasy tł. nasycone: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 438.67 g; Błonnik pokarmowy: 44.16 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2399.21 kcal; Białko ogółem: 95.89 g; Tłuszcz: 65.24 g; Kwasy tł. nasycone: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 372.71 g; Błonnik pokarmowy: 29.50 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2338.73 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kwasy tł. nasycone: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 314.99 g; Błonnik pokarmowy: 48.03 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2966.39 kcal; Białko ogółem: 110.63 g; Tłuszcz: 84.31 g; Kwasy tł. nasycone: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 455.37 g; Błonnik pokarmowy: 44.60 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2396.51 kcal; Białko ogółem: 95.43 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kwasy tł. nasycone: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 371.32 g; Błonnik pokarmowy: 31.86 g; Sól: 5.91 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
2025-02-28 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem brzoskwiinowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Pomarańcza 150 g		Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem brzoskwiinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Pomarańcza 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem brzoskwiinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem brzoskwiinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	II ś				Pomarańcza 150 g	Jogurt brzoskwiinowy 150 g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ryżowa z ziemniakami z natką pietruszki 350 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Di Riso- mango i ryż 100 g 1 szt (MLE)					
		Wartość energetyczna: 2302.84 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 76.19 g; Kwasy tł. nasycone: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 331.30 g; Błonnik pokarmowy: 31.04 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2300.87 kcal; Białko ogółem: 86.69 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kwasy tł. nasycone: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 344.24 g; Błonnik pokarmowy: 31.76 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2282.61 kcal; Białko ogółem: 92.27 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kwasy tł. nasycone: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 327.29 g; Błonnik pokarmowy: 25.06 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2120.18 kcal; Białko ogółem: 86.49 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kwasy tł. nasycone: 39.07 g; Węglowodany ogółem: 278.85 g; Błonnik pokarmowy: 40.85 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2493.48 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kwasy tł. nasycone: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 359.59 g; Błonnik pokarmowy: 30.37 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2414.61 kcal; Białko ogółem: 96.92 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kwasy tł. nasycone: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 348.29 g; Błonnik pokarmowy: 25.06 g; Sól: 5.06 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
2025-03-01 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) Bułka grahamka 1 szt (GLU) 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 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 ś			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	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 chrzanem 120 g (MLE, S02) 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: 2405.49 kcal; Białko ogółem: 96.83 g; Tłuszcz: 79.54 g; Kwasy tł. nasycone: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 330.96 g; Błonnik pokarmowy: 42.08 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2486.60 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 76.70 g; Kwasy tł. nasycone: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 358.83 g; Błonnik pokarmowy: 49.74 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 1956.58 kcal; Białko ogółem: 78.63 g; Tłuszcz: 53.98 g; Kwasy tł. nasycone: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 298.66 g; Błonnik pokarmowy: 26.41 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2204.49 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kwasy tł. nasycone: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 309.76 g; Błonnik pokarmowy: 51.16 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2494.15 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 85.91 g; Kwasy tł. nasycone: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 340.42 g; Błonnik pokarmowy: 38.25 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2086.78 kcal; Białko ogółem: 83.59 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kwasy tł. nasycone: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 312.56 g; Błonnik pokarmowy: 27.13 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
2025-03-02 niedziela	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g		Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ś				Salatka z ciecierzycą, salata, pomidorami i ogórkami 120 g	Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Surówka Colesław 150 g (JAJ, MLE) Kapusta biała zasmażana 100 g (GLU) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Surówka Colesław 150 g (JAJ, MLE) Kapusta biała zasmażana 100 g (GLU) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka Colesław 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Mandarynka 150 g	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Surówka Colesław 150 g (JAJ, MLE) Kapusta biała zasmażana 100 g (GLU) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 50 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 50 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka soltysówka 40 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 50 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt			Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2339.15 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 79.05 g; Kwasy tł. nasycone: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 332.98 g; Błonnik pokarmowy: 32.42 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2267.34 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kwasy tł. nasycone: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 320.19 g; Błonnik pokarmowy: 31.57 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2102.63 kcal; Białko ogółem: 95.08 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kwasy tł. nasycone: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 316.70 g; Błonnik pokarmowy: 25.65 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2163.15 kcal; Białko ogółem: 105.87 g; Tłuszcz: 84.15 g; Kwasy tł. nasycone: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 261.69 g; Błonnik pokarmowy: 46.86 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2683.15 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 86.37 g; Kwasy tł. nasycone: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 392.19 g; Błonnik pokarmowy: 29.10 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2392.03 kcal; Białko ogółem: 102.48 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kwasy tł. nasycone: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 371.75 g; Błonnik pokarmowy: 26.65 g; Sól: 6.79 g;

Katarzyna Bragiel

		18-Latwostrawna małego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna	
2025-02-17 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet kruchy 40 g Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	II ś	Banan 150 g				Kiwi 150 g	Banan 150 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 250 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Galaretka o smaku cytrynowym z jabłkiem 150 g	Brokułowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem warzywno-mięsnym z mięsa drobiowego 250 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Galaretka o smaku cytrynowym z jabłkiem 150 g	Brokułowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem warzywno-mięsnym z mięsa drobiowego 300 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Galaretka o smaku cytrynowym z jabłkiem 150 g	Brokułowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem warzywno-mięsnym z mięsa drobiowego 250 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Brokułowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem warzywno-mięsnym z mięsa drobiowego 250 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Galaretka o smaku cytrynowym z jabłkiem 150 g	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor bez skórki 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Sałata lodowa 10 g	Platki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	Pn	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)				Pieczewo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)
		Wartość energetyczna: 2074.83 kcal; Białko ogółem: 71.41 g; Tłuszcz: 40.58 g; Kwasy tł. nasycone: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 366.03 g; Błonnik pokarmowy: 27.05 g; Sól: 3.24 g;	Wartość energetyczna: 2389.09 kcal; Białko ogółem: 77.04 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kwasy tł. nasycone: 32.99 g; Węglowodany ogółem: 368.81 g; Błonnik pokarmowy: 35.26 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2449.19 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kwasy tł. nasycone: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 378.56 g; Błonnik pokarmowy: 36.46 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2051.54 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz: 82.64 g; Kwasy tł. nasycone: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 255.67 g; Błonnik pokarmowy: 46.56 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2710.55 kcal; Białko ogółem: 88.78 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kwasy tł. nasycone: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 437.82 g; Błonnik pokarmowy: 32.15 g; Sól: 5.32 g;	

Katarzyna Bragiel

		18-Latwostrawna małego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna	
2025-02-18 wtorek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	II ś	Koktail owocowy z cukrem 200 ml (MLE)				Koktail owoowy bez cukru 200 ml (MLE)	Koktail owocowy z cukrem 200 ml (MLE)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 130 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i jogurtem # 150 g (MLE) Jogurtem # 100 g (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 200 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i jogurtem # 150 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml Pomarańcza 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i jogurtem # 150 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml Pomarańcza 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 200 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i jogurtem # 200 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i jogurtem # 150 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml Pomarańcza 150 g	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Paprykarz rybno-warzywny 30 g (RYB, SEL) Wędlina drobiowa- Indyk wędzony 30 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 1902.20 kcal; Białko ogółem: 84.45 g; Tłuszcz: 39.33 g; Kwasy tł. nasycone: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 306.25 g; Błonnik pokarmowy: 27.58 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2321.22 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kwasy tł. nasycone: 36.44 g; Węglowodany ogółem: 352.99 g; Błonnik pokarmowy: 35.96 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2436.16 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kwasy tł. nasycone: 37.27 g; Węglowodany ogółem: 369.78 g; Błonnik pokarmowy: 37.09 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2074.64 kcal; Białko ogółem: 89.20 g; Tłuszcz: 68.53 g; Kwasy tł. nasycone: 37.43 g; Węglowodany ogółem: 288.60 g; Błonnik pokarmowy: 43.46 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2895.65 kcal; Białko ogółem: 110.66 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kwasy tł. nasycone: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 482.94 g; Błonnik pokarmowy: 36.02 g; Sól: 6.52 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
2025-02-19 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (<i>JAJ, MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (<i>JAJ, MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (<i>JAJ, MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (<i>JAJ, MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (<i>JAJ, MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)
	II ś	Budyń o smaku waniliowym 200 g (<i>MLE</i>)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (<i>MLE</i>) Mieszanka studencka 20 g (<i>OZI, ORZ</i>)		Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (<i>JAJ, MLE, SEL</i>)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (<i>MLE</i>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 250 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 130 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Marchew oprószana 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Zrazik drobiowy gotowany 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Salatka szwedzka 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 250 g Zrazik drobiowy gotowany 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Marchew oprószana 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Salatka szwedzka 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Zrazik drobiowy gotowany 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Salatka szwedzka 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Salatka szwedzka 150 g Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Kolacja	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 200 g (<i>MLE</i>) Sos jogurtowy 100 ml (<i>MLE</i>) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 200 g (<i>MLE</i>) Sos jogurtowy 100 ml (<i>MLE</i>) Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Serek śmietankowy 60 g (<i>MLE</i>) Szynka od szwagra 40 g Salata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<i>MLE</i>) Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 200 g (<i>MLE</i>) Sos jogurtowy 100 ml (<i>MLE</i>) Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt (<i>ORZ</i>)				Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 1904.74 kcal; Białko ogółem: 83.13 g; Tłuszcz: 51.72 g; Kwasy tł. nasycone: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 292.53 g; Błonnik pokarmowy: 22.77 g; Sól: 3.86 g;	Wartość energetyczna: 2223.69 kcal; Białko ogółem: 92.31 g; Tłuszcz: 72.15 g; Kwasy tł. nasycone: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 319.12 g; Błonnik pokarmowy: 31.37 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2309.76 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; Tłuszcz: 74.39 g; Kwasy tł. nasycone: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 332.07 g; Błonnik pokarmowy: 31.70 g; Sól: 7.16 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: 2503.89 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kwasy tł. nasycone: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 386.78 g; Błonnik pokarmowy: 29.81 g; Sól: 7.10 g;	

Katarzyna Bragiel

		18-Latwostrawna małego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-02-20 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku 200 g (GLU, MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Filet kruchy 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix salat 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Filet kruchy 50 g Mix salat 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Filet kruchy 50 g Mix salat 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Filet kruchy 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix salat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś	Mandarynka 150 g				
	Obiad	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Brokuł gotowany 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kefir 150 g 1 szt (MLE)	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 1709.78 kcal; Białko ogółem: 79.77 g; Tłuszcz: 39.85 g; Kwasy tł. nasycone: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 269.28 g; Błonnik pokarmowy: 23.50 g; Sól: 4.76 g;	Wartość energetyczna: 2407.47 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 84.75 g; Kwasy tł. nasycone: 39.28 g; Węglowodany ogółem: 340.00 g; Błonnik pokarmowy: 36.14 g; Sól: 8.27 g;		Wartość energetyczna: 2314.61 kcal; Białko ogółem: 82.41 g; Tłuszcz: 88.57 g; Kwasy tł. nasycone: 41.51 g; Węglowodany ogółem: 312.30 g; Błonnik pokarmowy: 41.19 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2648.68 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 80.07 g; Kwasy tł. nasycone: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 398.58 g; Błonnik pokarmowy: 33.00 g; Sól: 5.98 g;	

Katarzyna Bragiel

		18-Latwostrawna małego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna	
2025-02-21 piątek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)		Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	II ś	Serek truskawkowy 150g 1 szt (MLE)				Pomarańcza 150 g	Serek truskawkowy 150g 1 szt (MLE)
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 130 g Pulpet rybny 80 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Szpinak gotowany z olejem 150 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (JAJ, MLE) Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Ph	Di Riso- mango i ryż 100 g 1 szt (MLE)					
		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: 2641.69 kcal; Białko ogółem: 102.00 g; Tłuszcz: 98.61 g; Kwasy tł. nasycone: 40.34 g; Węglowodany ogółem: 350.61 g; Błonnik pokarmowy: 33.85 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2681.36 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 98.66 g; Kwasy tł. nasycone: 40.34 g; Węglowodany ogółem: 359.79 g; Błonnik pokarmowy: 34.61 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2477.15 kcal; Białko ogółem: 92.20 g; Tłuszcz: 106.12 g; Kwasy tł. nasycone: 44.94 g; Węglowodany ogółem: 306.28 g; Błonnik pokarmowy: 42.91 g; Sól: 6.38 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;	

Katarzyna Bragiel

		18-Latwostrawna małego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-02-22 sobota	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt
	II ś	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)			Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 130 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 200 g Potrawka drobiowa z indyka 150 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 150 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 200 g Potrawka drobiowa z indyka 150 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1858.72 kcal; Białko ogółem: 63.48 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kwasy tł. nasycone: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 283.70 g; Błonnik pokarmowy: 25.46 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2516.32 kcal; Białko ogółem: 87.44 g; Tłuszcz: 100.67 g; Kwasy tł. nasycone: 44.09 g; Węglowodany ogółem: 329.14 g; Błonnik pokarmowy: 34.02 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2581.57 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 101.21 g; Kwasy tł. nasycone: 44.20 g; Węglowodany ogółem: 342.57 g; Błonnik pokarmowy: 34.62 g; Sól: 9.40 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;	Wartość energetyczna: 2751.57 kcal; Białko ogółem: 95.20 g; Tłuszcz: 98.30 g; Kwasy tł. nasycone: 41.23 g; Węglowodany ogółem: 387.33 g; Błonnik pokarmowy: 32.01 g; Sól: 9.20 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
2025-02-23 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II i S	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE)			Kiwi 150 g	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE)
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki 250 ml (GLU, SEL) Ryż 130 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 200 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kiwi 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kiwi 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 200 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt (MLE)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kiwi 150 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze koperkiem 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)			Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)
		Wartość energetyczna: 1901.44 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 52.11 g; Kwasy tł. nasycone: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 276.37 g; Błonnik pokarmowy: 17.87 g; Sól: 4.13 g;	Wartość energetyczna: 2471.77 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 90.38 g; Kwasy tł. nasycone: 39.31 g; Węglowodany ogółem: 325.24 g; Błonnik pokarmowy: 35.27 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2442.85 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 89.72 g; Kwasy tł. nasycone: 39.20 g; Węglowodany ogółem: 317.35 g; Błonnik pokarmowy: 32.35 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2299.81 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 98.63 g; Kwasy tł. nasycone: 41.05 g; Węglowodany ogółem: 267.02 g; Błonnik pokarmowy: 46.30 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2844.29 kcal; Białko ogółem: 116.59 g; Tłuszcz: 91.52 g; Kwasy tł. nasycone: 37.57 g; Węglowodany ogółem: 405.32 g; Błonnik pokarmowy: 31.24 g; Sól: 7.83 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
2025-02-24 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka sołtysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka sołtysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka sołtysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka sołtysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II-Ś	Pomarańcza 150 g				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 130 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Kalaflor gotowany 50 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 ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalaflor gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalaflor gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalaflor gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g
	Kolacja	Naleśniki z serem 150 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Mus owocowy 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, szpinakiem i warzywami 250 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Sos ziołowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml			Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, szpinakiem i warzywami 250 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Sos ziołowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 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;	

		18-Latwostrawna małego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-02-25 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatkowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatkowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatkowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ś	Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt (MLE)			Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt (MLE)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus 130 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 50 g Surówka z selera i marchwi z olejem 50 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak 180 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak 250 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak 180 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i marchwi z olejem bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 30 g (RYB, SEL) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszen 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g 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 (ORZ)			Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1722.17 kcal; Białko ogółem: 61.86 g; Tłuszcz: 36.39 g; Kwasy tł. nasycone: 16.15 g; Węglowodany ogółem: 295.01 g; Błonnik pokarmowy: 18.20 g; Sól: 4.10 g;	Wartość energetyczna: 2356.79 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz: 89.33 g; Kwasy tł. nasycone: 41.19 g; Węglowodany ogółem: 305.21 g; Błonnik pokarmowy: 34.93 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2480.67 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Tłuszcz: 90.60 g; Kwasy tł. nasycone: 41.61 g; Węglowodany ogółem: 331.03 g; Błonnik pokarmowy: 36.74 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2001.63 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 79.46 g; Kwasy tł. nasycone: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 239.78 g; Błonnik pokarmowy: 38.22 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2816.23 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 79.84 g; Kwasy tł. nasycone: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 437.10 g; Błonnik pokarmowy: 30.96 g; Sól: 6.48 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	
2025-02-26 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	II ś	Budyń o smaku śmietankowym z sokiem malinowym 200 g (MLE)	Sałatka szpinakowa z jajkiem i pomidorkami i słonecznikiem 120 g (JAJ)				Budyń o smaku śmietankowym z sokiem malinowym 200 g (MLE)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 130 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Mandarynka 150 g	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Mandarynka 150 g	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew oprószana 150 g (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 1863.15 kcal; Białko ogółem: 83.42 g; Tłuszcz: 69.76 g; Kwasy tł. nasycone: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 233.80 g; Błonnik pokarmowy: 21.51 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2411.56 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 101.46 g; Kwasy tł. nasycone: 41.77 g; Węglowodany ogółem: 293.70 g; Błonnik pokarmowy: 35.51 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2518.04 kcal; Białko ogółem: 96.47 g; Tłuszcz: 109.76 g; Kwasy tł. nasycone: 47.24 g; Węglowodany ogółem: 300.96 g; Błonnik pokarmowy: 36.28 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2284.07 kcal; Białko ogółem: 90.19 g; Tłuszcz: 99.93 g; Kwasy tł. nasycone: 40.10 g; Węglowodany ogółem: 272.56 g; Błonnik pokarmowy: 39.77 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2786.23 kcal; Białko ogółem: 110.02 g; Tłuszcz: 107.91 g; Kwasy tł. nasycone: 47.05 g; Węglowodany ogółem: 360.48 g; Błonnik pokarmowy: 32.19 g; Sól: 9.42 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
2025-02-27 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś	Banan 150 g	Banan 150 g Orzechy włoskie 20 g (ORZ)		Kiwi 150 g Orzechy włoskie 20 g (ORZ)	Banan 150 g
	Obiad	Galaretka o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g Szpinakowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Makaron 130 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Galaretka o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka po żydowsku 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Galaretka o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 250 g (GLU, SEL) Surówka po żydowsku 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka po żydowsku 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sok pomidorowo-warzywny 1 szt (SEL)	Galaretka o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150 g Surówka po żydowsku 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą 120 g (JAJ, MLE, SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Ph	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)		Wafle ryżowe 30 g	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)
		Wartość energetyczna: 1765.49 kcal; Białko ogółem: 77.36 g; Tłuszcz: 43.66 g; Kwasy tł. nasycone: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 276.53 g; Błonnik pokarmowy: 26.57 g; Sól: 4.46 g;	Wartość energetyczna: 2955.65 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 97.67 g; Kwasy tł. nasycone: 39.42 g; Węglowodany ogółem: 420.97 g; Błonnik pokarmowy: 49.61 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 3034.90 kcal; Białko ogółem: 115.73 g; Tłuszcz: 101.19 g; Kwasy tł. nasycone: 40.41 g; Węglowodany ogółem: 428.04 g; Błonnik pokarmowy: 50.28 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2302.54 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 85.95 g; Kwasy tł. nasycone: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 286.13 g; Błonnik pokarmowy: 46.86 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 3394.47 kcal; Białko ogółem: 126.36 g; Tłuszcz: 89.62 g; Kwasy tł. nasycone: 36.25 g; Węglowodany ogółem: 538.67 g; Błonnik pokarmowy: 47.87 g; Sól: 7.21 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	
2025-02-28 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)			Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	II ś	Jogurt brzoskwiniowy 150 g 1 szt (MLE)				Jogurt brzoskwiniowy 150 g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 130 g Filet z ryby pieczony 80 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Pomarańcza 150 g Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Pomarańcza 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (JAJ, MLE) Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml			Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Di Riso- mango i ryż 100 g 1 szt (MLE)					
		Wartość energetyczna: 1644.98 kcal; Białko ogółem: 67.19 g; Tłuszcz: 44.21 g; Kwasy tł. nasycone: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 251.83 g; Błonnik pokarmowy: 18.85 g; Sól: 3.03 g;	Wartość energetyczna: 2387.23 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 81.26 g; Kwasy tł. nasycone: 38.71 g; Węglowodany ogółem: 334.86 g; Błonnik pokarmowy: 29.46 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2426.90 kcal; Białko ogółem: 93.21 g; Tłuszcz: 81.31 g; Kwasy tł. nasycone: 38.71 g; Węglowodany ogółem: 344.04 g; Błonnik pokarmowy: 30.23 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2103.32 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 86.08 g; Kwasy tł. nasycone: 44.29 g; Węglowodany ogółem: 261.94 g; Błonnik pokarmowy: 36.66 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2759.89 kcal; Białko ogółem: 111.50 g; Tłuszcz: 88.57 g; Kwasy tł. nasycone: 38.30 g; Węglowodany ogółem: 396.51 g; Błonnik pokarmowy: 31.23 g; Sól: 6.24 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
2025-03-01 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 200 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 250 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 200 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy 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) Ćwikła 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 Ćwikła 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 Ćwikła 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 Ćwikła 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) Masło 83% tł. 15 g (MLE) 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 Ćwikła 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: 1473.01 kcal; Białko ogółem: 64.08 g; Tłuszcz: 36.60 g; Kwasy tł. nasycone: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 229.51 g; Błonnik pokarmowy: 19.87 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 2426.28 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 86.23 g; Kwasy tł. nasycone: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 324.64 g; Błonnik pokarmowy: 41.27 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2413.28 kcal; Białko ogółem: 98.73 g; Tłuszcz: 78.76 g; Kwasy tł. nasycone: 35.56 g; Węglowodany ogółem: 335.65 g; Błonnik pokarmowy: 42.46 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2284.36 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 86.01 g; Kwasy tł. nasycone: 36.53 g; Węglowodany ogółem: 304.12 g; Błonnik pokarmowy: 52.23 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2594.32 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kwasy tł. nasycone: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 394.98 g; Błonnik pokarmowy: 38.63 g; Sól: 8.84 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	
2025-03-02 niedziela	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	II ś	Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt (MLE)	Sałatka z ciecierzycą, sałata, pomidorami i ogórkiem 120 g			Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 130 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100 g Surówka Colesław 150 g (JAJ, MLE) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml Mandarynka 150 g	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka Colesław 150 g (JAJ, MLE) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml Mandarynka 150 g	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100 g Surówka Colesław 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Mandarynka 150 g	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (GLU, SEL) Surówka Colesław 150 g (JAJ, MLE) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml Mandarynka 150 g	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 50 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)			Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka soltysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt				Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1883.78 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 42.68 g; Kwasy tł. nasycone: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 296.98 g; Błonnik pokarmowy: 21.53 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2422.16 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kwasy tł. nasycone: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 353.65 g; Błonnik pokarmowy: 38.57 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2519.71 kcal; Białko ogółem: 107.84 g; Tłuszcz: 77.14 g; Kwasy tł. nasycone: 37.39 g; Węglowodany ogółem: 368.30 g; Błonnik pokarmowy: 39.81 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2265.82 kcal; Białko ogółem: 108.23 g; Tłuszcz: 92.82 g; Kwasy tł. nasycone: 41.00 g; Węglowodany ogółem: 265.59 g; Błonnik pokarmowy: 47.17 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2749.17 kcal; Białko ogółem: 117.16 g; Tłuszcz: 75.71 g; Kwasy tł. nasycone: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 419.85 g; Błonnik pokarmowy: 30.49 g; Sól: 7.69 g;	

Katarzyna Bragiel

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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