

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-01-20 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	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					Galaretką o smaku cytrynowym z jabłkiem 150	
	Obiad	Jarzynowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 300 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Brokułowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Brokułowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300 g (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Brokułowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 300 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Brokułowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 300 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)				Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)	
		Wartość energetyczna: 2529.94 kcal; Białko ogółem: 80.96 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kwasy tł. nasycone: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 395.39 g; Błonnik pokarmowy: 32.73 g; Sól: 4.84 g;	Wartość energetyczna: 2544.35 kcal; Białko ogółem: 77.94 g; Tłuszcz: 78.87 g; Kwasy tł. nasycone: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 392.75 g; Błonnik pokarmowy: 30.99 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2431.39 kcal; Białko ogółem: 77.87 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kwasy tł. nasycone: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 394.54 g; Błonnik pokarmowy: 19.23 g; Sól: 4.07 g;	Wartość energetyczna: 2074.17 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Tłuszcz: 83.56 g; Kwasy tł. nasycone: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 253.48 g; Błonnik pokarmowy: 45.52 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2452.54 kcal; Białko ogółem: 82.86 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kwasy tł. nasycone: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 397.02 g; Błonnik pokarmowy: 29.90 g; Sól: 4.63 g;	Wartość energetyczna: 2419.71 kcal; Białko ogółem: 83.08 g; Tłuszcz: 59.00 g; Kwasy tł. nasycone: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 399.68 g; Błonnik pokarmowy: 28.35 g; Sól: 4.41 g;

Katarzyna Bragiel

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-01-21 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 wędzony 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 wędzony 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 wędzony 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 wędzony 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 wędzony 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 jabłkami z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i jogurtem # 150 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem # 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Pieczarkowa 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 # 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Gruszka 150 g	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) 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 jabłkami z cukrem 250 ml Banan 150 g Kisiel o smaku brzoskwiowym 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 jabłkami z cukrem 250 ml Banan 150 g Kisiel o smaku brzoskwiowym 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: 2110.53 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 52.47 g; Kwasy tł. nasycone: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 329.75 g; Błonnik pokarmowy: 32.88 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2117.29 kcal; Białko ogółem: 88.54 g; Tłuszcz: 56.19 g; Kwasy tł. nasycone: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 327.40 g; Błonnik pokarmowy: 33.12 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2111.52 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz: 49.98 g; Kwasy tł. nasycone: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 328.37 g; Błonnik pokarmowy: 28.67 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 1998.52 kcal; Białko ogółem: 84.91 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kwasy tł. nasycone: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 293.13 g; Błonnik pokarmowy: 42.52 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2556.46 kcal; Białko ogółem: 97.08 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kwasy tł. nasycone: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 419.89 g; Błonnik pokarmowy: 34.38 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2546.02 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 57.79 g; Kwasy tł. nasycone: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 412.84 g; Błonnik pokarmowy: 32.14 g; Sól: 8.06 g;

Katarzyna Bragiel

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-01-22 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 delikatkowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g		Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatkowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatkowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatkowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	II ś				Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)	
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Salatka szwedzka 150 g Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki# 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Salatka szwedzka 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew oprószana 150 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Salatka szwedzka 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Szczawiowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Salatka szwedzka 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew oprószana 150 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Kolacja	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) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora, cebuli i salaty 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 Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i salaty 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) Paszтет z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i salaty 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 salaty lodowej z olejem 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) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Salatka z pomidora, cebuli i salaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt (ORZ)			Wafle ryżowe 30 g	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt (ORZ)	
		Wartość energetyczna: 2538.35 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 95.57 g; Kwasy tł. nasycone: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 337.54 g; Błonnik pokarmowy: 35.20 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2503.98 kcal; Białko ogółem: 102.11 g; Tłuszcz: 89.23 g; Kwasy tł. nasycone: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 342.41 g; Błonnik pokarmowy: 35.89 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2320.40 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 77.31 g; Kwasy tł. nasycone: 34.14 g; Węglowodany ogółem: 320.34 g; Błonnik pokarmowy: 26.77 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2174.46 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 81.00 g; Kwasy tł. nasycone: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 287.60 g; Błonnik pokarmowy: 39.75 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2727.10 kcal; Białko ogółem: 109.02 g; Tłuszcz: 102.73 g; Kwasy tł. nasycone: 39.40 g; Węglowodany ogółem: 360.29 g; Błonnik pokarmowy: 30.90 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2454.55 kcal; Białko ogółem: 108.20 g; Tłuszcz: 81.65 g; Kwasy tł. nasycone: 36.26 g; Węglowodany ogółem: 338.93 g; Błonnik pokarmowy: 26.79 g; Sól: 6.92 g;

Katarzyna Bragiel

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-01-23 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 natką pietruszki 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 natką pietruszki 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) Filet kruchy 40 g Filet kruchy 50 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 natką pietruszki 60 g (MLE) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś			Mandarynka 150 g			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Risotto z mięsem drobiowym, warzywami i soczewicą 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem bez cukru 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Kefir 150 g 1 szt (MLE)	Barszcz biały z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Brokuł gotowany 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g
	Kolacja	Kasza jaglana zapiekana z jabłkami 200 g Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml			Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynka od szwagra 50 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza jaglana zapiekana z jabłkami 200 g Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2072.38 kcal; Białko ogółem: 73.76 g; Tłuszcz: 53.07 g; Kwasy tł. nasycone: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 336.05 g; Błonnik pokarmowy: 28.29 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2118.57 kcal; Białko ogółem: 80.82 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kwasy tł. nasycone: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 336.79 g; Błonnik pokarmowy: 28.65 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 1937.73 kcal; Białko ogółem: 75.03 g; Tłuszcz: 41.84 g; Kwasy tł. nasycone: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 327.93 g; Błonnik pokarmowy: 24.16 g; Sól: 3.79 g;	Wartość energetyczna: 2058.70 kcal; Białko ogółem: 83.93 g; Tłuszcz: 69.88 g; Kwasy tł. nasycone: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 285.96 g; Błonnik pokarmowy: 35.59 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 1960.06 kcal; Białko ogółem: 74.82 g; Tłuszcz: 41.62 g; Kwasy tł. nasycone: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 335.08 g; Błonnik pokarmowy: 26.40 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 1960.73 kcal; Białko ogółem: 75.47 g; Tłuszcz: 41.92 g; Kwasy tł. nasycone: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 333.27 g; Błonnik pokarmowy: 24.56 g; Sól: 3.79 g;

Katarzyna Bragiel

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-01-24 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 Sałata 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) Sałata 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) 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				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 Filet z ryby smażony (Morszczuk) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony (Morszczuk) 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony (Morszczuk) 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby smażony (Morszczuk) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Szpinak gotowany z olejem 150 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony (Morszczuk) 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata 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) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 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 jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 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 jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Drugie Śniadanie Mus jaglanka z jagodą 100g 1 szt (GLU)					
		Wartość energetyczna: 2516.57 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz: 77.32 g; Kwasy tł. nasycone: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 367.60 g; Błonnik pokarmowy: 31.26 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2439.47 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 79.63 g; Kwasy tł. nasycone: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 359.19 g; Błonnik pokarmowy: 29.95 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2404.41 kcal; Białko ogółem: 104.15 g; Tłuszcz: 69.78 g; Kwasy tł. nasycone: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 349.96 g; Błonnik pokarmowy: 23.66 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 2233.68 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 87.20 g; Kwasy tł. nasycone: 40.31 g; Węglowodany ogółem: 274.69 g; Błonnik pokarmowy: 39.22 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2664.18 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 87.51 g; Kwasy tł. nasycone: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 366.83 g; Błonnik pokarmowy: 27.49 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2477.76 kcal; Białko ogółem: 114.35 g; Tłuszcz: 75.94 g; Kwasy tł. nasycone: 36.24 g; Węglowodany ogółem: 343.59 g; Błonnik pokarmowy: 23.19 g; Sól: 4.90 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
2025-01-25 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Ketchup saszetka 15 g 1 szt			Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt brzoskwinowy 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	
	II S				Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 150 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana 180 g Gulasz wieprzowy z warzywami 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Grochowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 150 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2409.29 kcal; Białko ogółem: 89.44 g; Tłuszcz: 90.45 g; Kwasy tł. nasycone: 35.77 g; Węglowodany ogółem: 324.09 g; Błonnik pokarmowy: 35.66 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2318.02 kcal; Białko ogółem: 83.56 g; Tłuszcz: 95.16 g; Kwasy tł. nasycone: 38.71 g; Węglowodany ogółem: 295.10 g; Błonnik pokarmowy: 32.65 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2272.26 kcal; Białko ogółem: 78.57 g; Tłuszcz: 89.51 g; Kwasy tł. nasycone: 37.29 g; Węglowodany ogółem: 299.80 g; Błonnik pokarmowy: 29.31 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2220.89 kcal; Białko ogółem: 76.43 g; Tłuszcz: 94.61 g; Kwasy tł. nasycone: 37.36 g; Węglowodany ogółem: 280.06 g; Błonnik pokarmowy: 41.04 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2731.95 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 95.15 g; Kwasy tł. nasycone: 37.31 g; Węglowodany ogółem: 388.39 g; Błonnik pokarmowy: 35.39 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2567.62 kcal; Białko ogółem: 84.02 g; Tłuszcz: 92.80 g; Kwasy tł. nasycone: 38.43 g; Węglowodany ogółem: 362.02 g; Błonnik pokarmowy: 31.20 g; Sól: 8.95 g;

Katarzyna Bragiol

1-Podstawowa		2-Podstawowa II		4-Latwostrawna		12-Z ogr. latwo przy. węglowodanów		16-Podstawowa dziecka 4-18 lat		17-Latwostrawna dzieci 4-18 lat			
2025-01-26 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Salata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Gruszka 150 g		Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Salata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Salata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Salata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml		Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Salata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml			
		II Ś				Gruszka 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 bazylowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml		Fasolowa z ziemniakami 350 g (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Sos własny 100 ml (GLU, SEL) Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Sos bazylowy 80 ml (GLU, MLE)		Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ryż 180 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Udziec z kurczaka pieczony 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml		Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazylowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt (MLE)		Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazylowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Gruszka 150 g		Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ryż 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazylowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Rzodkiew 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Rzodkiew 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Rzodkiew 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		
Pn	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)				Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)		Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)						
	Wartość energetyczna: 2592.14 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 80.76 g; Kwasy tł. nasycone: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 374.94 g; Błonnik pokarmowy: 34.91 g; Sól: 7.59 g;		Wartość energetyczna: 2779.10 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Tłuszcz: 82.78 g; Kwasy tł. nasycone: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 416.45 g; Błonnik pokarmowy: 42.10 g; Sól: 7.88 g;		Wartość energetyczna: 2460.86 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 68.55 g; Kwasy tł. nasycone: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 368.74 g; Błonnik pokarmowy: 21.77 g; Sól: 5.32 g;		Wartość energetyczna: 2187.74 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 89.77 g; Kwasy tł. nasycone: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 259.40 g; Błonnik pokarmowy: 44.52 g; Sól: 8.19 g;		Wartość energetyczna: 2711.44 kcal; Białko ogółem: 107.32 g; Tłuszcz: 84.67 g; Kwasy tł. nasycone: 34.67 g; Węglowodany ogółem: 391.62 g; Błonnik pokarmowy: 32.75 g; Sól: 7.62 g;		Wartość energetyczna: 2552.86 kcal; Białko ogółem: 104.14 g; Tłuszcz: 71.05 g; Kwasy tł. nasycone: 32.88 g; Węglowodany ogółem: 383.34 g; Błonnik pokarmowy: 21.77 g; Sól: 5.42 g;		

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-01-27 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Schab wieprzowy, wędzony 50 g (SOJ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g		Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Schab wieprzowy, wędzony 40 g (SOJ) 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) Schab wieprzowy, wędzony 40 g (SOJ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Schab wieprzowy, wędzony 40 g (SOJ) 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	Koktail bananowy z cukrem 200 ml (MLE) 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 Kalaftor gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU) Fasolka po bretońsku 250 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalaftor gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalaftor gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka soltysówka 20 g 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) Kalaftor gotowany 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 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) Kalaftor gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g
	Kolacja	Zapiekanka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem, szpinakiem i warzywami 250 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Sos ziołowy 80 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, szpinakiem i warzywami 250 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Sos ziołowy 80 ml (GLU, MLE) 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 80 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Naleśniki z serem 200 g (GLU, JAJ, MLE) Mus owocowy 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sos jogurtowy 100 ml (MLE)	Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, szpinakiem i warzywami 250 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Sos ziołowy 80 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2220.60 kcal; Białko ogółem: 89.61 g; Tłuszcz: 77.17 g; Kwasy tł. nasycone: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 308.08 g; Błonnik pokarmowy: 38.36 g; Sól: 4.84 g;	Wartość energetyczna: 2372.83 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz: 72.06 g; Kwasy tł. nasycone: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 355.65 g; Błonnik pokarmowy: 44.04 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2260.87 kcal; Białko ogółem: 89.98 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kwasy tł. nasycone: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 311.28 g; Błonnik pokarmowy: 33.19 g; Sól: 4.23 g;	Wartość energetyczna: 2074.81 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz: 76.71 g; Kwasy tł. nasycone: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 263.03 g; Błonnik pokarmowy: 43.15 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 2794.45 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 84.63 g; Kwasy tł. nasycone: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 426.75 g; Błonnik pokarmowy: 37.98 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 2558.25 kcal; Białko ogółem: 95.38 g; Tłuszcz: 81.72 g; Kwasy tł. nasycone: 36.25 g; Węglowodany ogółem: 366.59 g; Błonnik pokarmowy: 34.68 g; Sól: 4.38 g;

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-01-28 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 50 g Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g		Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 50 g Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 50 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ś				Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Kasza pęczak 180 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Łopatką wieprzowa pieczona b/k 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i marchwi z olejem bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Rzodkiew 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Rzodkiew 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 60 g (RYB, SEL) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Pn	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt (ORZ)		Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt	Pieczyno chrupkie- żytnie 30 g (GLU)	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt (ORZ)	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2345.22 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 84.70 g; Kwasy tł. nasycone: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 319.84 g; Błonnik pokarmowy: 35.12 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2185.16 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz: 77.14 g; Kwasy tł. nasycone: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 294.87 g; Błonnik pokarmowy: 30.96 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2424.54 kcal; Białko ogółem: 85.51 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kwasy tł. nasycone: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 380.99 g; Błonnik pokarmowy: 26.93 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 1898.10 kcal; Białko ogółem: 91.36 g; Tłuszcz: 71.55 g; Kwasy tł. nasycone: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 232.87 g; Błonnik pokarmowy: 37.93 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2389.99 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 84.96 g; Kwasy tł. nasycone: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 322.86 g; Błonnik pokarmowy: 30.46 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2583.49 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kwasy tł. nasycone: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 408.93 g; Błonnik pokarmowy: 29.39 g; Sól: 5.99 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	
2025-01-29 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szyunka delikatesowa z fileta 30 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos majonezowy 20 g (<i>JAJ, MLE</i>) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Mandarynka 150 g		Kefir 150 g 1 szt (<i>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>) Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos koperkowy 20 ml (<i>GLU, MLE</i>) Szyunka delikatesowa z fileta 30 g (<i>MLE</i>) Salata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Mandarynka 150 g	Kefir 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szyunka delikatesowa z fileta 30 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos majonezowy 20 g (<i>JAJ, MLE</i>) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Kefir 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Szyunka delikatesowa z fileta 30 g (<i>MLE</i>) Sos majonezowy 20 g (<i>JAJ, MLE</i>) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Kefir 150 g 1 szt (<i>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>) Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos koperkowy 20 ml (<i>GLU, MLE</i>) Szyunka delikatesowa z fileta 30 g (<i>MLE</i>) Salata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	
	II ś					Salatka szpinakowa z jajkiem i pomidorkami i słonecznikiem 120 g (<i>JAJ</i>)	Budyń o smaku śmietankowym z sokiem malinowym 200 g (<i>MLE</i>)	
	Obiad	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka panierowany 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (<i>SEL</i>) Marchew oprószana 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (<i>SEL</i>) Marchew oprószana 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Marchew oprószana 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Mandarynka 150 g	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka panierowany 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Marchew oprószana 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Marchew oprószana 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Parówki z szynki 120 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Parówki z szynki 120 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Parówki z szynki 120 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Parówki z szynki 120 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		
Pn	Drugie Śniadanie Mus jaglanka z jagodą 100g 1 szt (<i>GLU</i>)							
		Wartość energetyczna: 2386.92 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 99.05 g; Kwasy tł. nasycone: 39.47 g; Węglowodany ogółem: 301.74 g; Błonnik pokarmowy: 30.99 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2417.98 kcal; Białko ogółem: 81.76 g; Tłuszcz: 102.81 g; Kwasy tł. nasycone: 40.43 g; Węglowodany ogółem: 303.61 g; Błonnik pokarmowy: 31.10 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2208.85 kcal; Białko ogółem: 85.82 g; Tłuszcz: 85.55 g; Kwasy tł. nasycone: 41.33 g; Węglowodany ogółem: 281.53 g; Błonnik pokarmowy: 22.25 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2223.11 kcal; Białko ogółem: 89.29 g; Tłuszcz: 99.80 g; Kwasy tł. nasycone: 40.15 g; Węglowodany ogółem: 257.76 g; Błonnik pokarmowy: 38.66 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2653.67 kcal; Białko ogółem: 94.41 g; Tłuszcz: 106.53 g; Kwasy tł. nasycone: 42.47 g; Węglowodany ogółem: 341.91 g; Błonnik pokarmowy: 29.81 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2334.14 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz: 88.23 g; Kwasy tł. nasycone: 42.59 g; Węglowodany ogółem: 301.53 g; Błonnik pokarmowy: 23.16 g; Sól: 8.08 g;	

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-01-30 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Kiwi 150 g		Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś				Kiwi 150 g		Banan 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka po żydowsku 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Łazanki z kapustą i mięsem wieprzowym z łopatką 300 g Surówka po żydowsku 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka po żydowsku 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Sok pomidorowo-warzywny 1 szt (SEL)	Galaretką jogurtowa o smaku brzoskwiowym 200 (MLE) Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 100 g Surówka po żydowsku 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Galaretką jogurtowa o smaku brzoskwiowym 200 (MLE) Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą 120 g (JAJ, MLE, SEL) 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 razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą 120 g (JAJ, MLE, SEL) 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)	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2847.27 kcal; Białko ogółem: 109.23 g; Tłuszcz: 88.64 g; Kwasy tł. nasycone: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 414.89 g; Błonnik pokarmowy: 46.91 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2853.32 kcal; Białko ogółem: 108.91 g; Tłuszcz: 90.95 g; Kwasy tł. nasycone: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 411.86 g; Błonnik pokarmowy: 43.47 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2404.34 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kwasy tł. nasycone: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 371.14 g; Błonnik pokarmowy: 29.12 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2167.56 kcal; Białko ogółem: 91.89 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kwasy tł. nasycone: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 276.05 g; Błonnik pokarmowy: 44.22 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2916.37 kcal; Białko ogółem: 112.50 g; Tłuszcz: 89.67 g; Kwasy tł. nasycone: 35.49 g; Węglowodany ogółem: 428.52 g; Błonnik pokarmowy: 42.90 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2460.34 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kwasy tł. nasycone: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 380.08 g; Błonnik pokarmowy: 29.12 g; Sól: 6.40 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
2025-01-31 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Pomarańcza 150 g		Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata 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) 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 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	II ś				Pomarańcza 150 g	Jogurt brzoskwiniowy 150 g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Ryżowa z ziemniakami z natką pietruszki 350 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata 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) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 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 jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 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 jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Pn	Di Riso- mango i ryż 100 g 1 szt (MLE)					
	Wartość energetyczna: 2323.24 kcal; Białko ogółem: 83.46 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kwasy tł. nasycone: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 338.41 g; Błonnik pokarmowy: 30.67 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2294.44 kcal; Białko ogółem: 86.78 g; Tłuszcz: 70.71 g; Kwasy tł. nasycone: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 341.97 g; Błonnik pokarmowy: 30.72 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2363.77 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 77.13 g; Kwasy tł. nasycone: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 336.42 g; Błonnik pokarmowy: 24.38 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2294.50 kcal; Białko ogółem: 84.97 g; Tłuszcz: 92.44 g; Kwasy tł. nasycone: 39.91 g; Węglowodany ogółem: 297.33 g; Błonnik pokarmowy: 41.24 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2513.88 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 82.96 g; Kwasy tł. nasycone: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 366.70 g; Błonnik pokarmowy: 30.00 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2495.77 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 80.43 g; Kwasy tł. nasycone: 35.69 g; Węglowodany ogółem: 357.42 g; Błonnik pokarmowy: 24.38 g; Sól: 5.27 g;	

Katarzyna Bragiel

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Latwostrawna	12-Z ogr. latwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Latwostrawna dzieci 4-18 lat	
2025-02-01 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) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	II 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, kalafor, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami 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, kalafor, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafor, brokuł) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafor, brokuł) 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafor, brokuł) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-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) 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) 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-warzynny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2363.02 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 82.72 g; Kwasy tł. nasycone: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 321.08 g; Błonnik pokarmowy: 38.60 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2444.13 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 79.88 g; Kwasy tł. nasycone: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 348.95 g; Błonnik pokarmowy: 46.26 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 1982.31 kcal; Białko ogółem: 75.64 g; Tłuszcz: 58.80 g; Kwasy tł. nasycone: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 296.71 g; Błonnik pokarmowy: 25.33 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2227.82 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 77.93 g; Kwasy tł. nasycone: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 308.13 g; Błonnik pokarmowy: 50.07 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2519.88 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 90.72 g; Kwasy tł. nasycone: 35.58 g; Węglowodany ogółem: 338.47 g; Błonnik pokarmowy: 37.16 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2112.51 kcal; Białko ogółem: 80.60 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kwasy tł. nasycone: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 310.61 g; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; Sól: 6.14 g;		

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-02-02 niedziela	Śniadanie	Płatki 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		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 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	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) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa z cukrem 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 mozzarella- plastry 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ś				Salatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem 120 g	Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, MLE) Kapusta biała zasmażana 100 g (GLU) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, MLE) Kapusta biała zasmażana 100 g (GLU) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka Coleslaw 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Mandarynka 150 g	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, MLE) Kapusta biała zasmażana 100 g (GLU) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka softysówka 50 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka softysówka 50 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka softysówka 40 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka softysówka 50 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jablko banan marchew 100 g 1 szt			Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Kubuś Mus 100% truskawka jablko banan marchew 100 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2342.18 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 80.29 g; Kwasy tł. nasycone: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 330.03 g; Błonnik pokarmowy: 31.33 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2270.37 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 76.69 g; Kwasy tł. nasycone: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 317.24 g; Błonnik pokarmowy: 30.48 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2192.66 kcal; Białko ogółem: 102.64 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kwasy tł. nasycone: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 314.20 g; Błonnik pokarmowy: 24.56 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2164.08 kcal; Białko ogółem: 106.98 g; Tłuszcz: 85.05 g; Kwasy tł. nasycone: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 258.66 g; Błonnik pokarmowy: 45.77 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2686.18 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 87.61 g; Kwasy tł. nasycone: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 389.24 g; Błonnik pokarmowy: 28.01 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2482.06 kcal; Białko ogółem: 110.04 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kwasy tł. nasycone: 37.67 g; Węglowodany ogółem: 369.25 g; Błonnik pokarmowy: 25.56 g; Sól: 7.59 g;

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-01-20 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	Galaretka o smaku cytrynowym z jabłkiem 150			Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Galaretka o smaku cytrynowym z jabłkiem 150
	Obiad	Brokułowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 300 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Brokułowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 300 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Brokułowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 350 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Brokułowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 300 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Brokułowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 300 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor bez skórki 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Sałata lodowa 10 g	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	Pn	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)			Pieczczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)
		Wartość energetyczna: 2014.84 kcal; Białko ogółem: 74.57 g; Tłuszcz: 41.13 g; Kwasy tł. nasycone: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 345.83 g; Błonnik pokarmowy: 25.82 g; Sól: 3.28 g;	Wartość energetyczna: 2396.51 kcal; Białko ogółem: 81.23 g; Tłuszcz: 80.84 g; Kwasy tł. nasycone: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 343.18 g; Błonnik pokarmowy: 32.93 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2469.51 kcal; Białko ogółem: 84.88 g; Tłuszcz: 83.21 g; Kwasy tł. nasycone: 37.23 g; Węglowodany ogółem: 352.02 g; Błonnik pokarmowy: 34.00 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 2162.17 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 92.28 g; Kwasy tł. nasycone: 38.46 g; Węglowodany ogółem: 253.92 g; Błonnik pokarmowy: 45.52 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2717.97 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 81.24 g; Kwasy tł. nasycone: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 412.19 g; Błonnik pokarmowy: 29.83 g; Sól: 5.09 g;

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna	
2025-01-21 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 wędzony 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 wędzony 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 wędzony 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 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 wędzony 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	II ś	Koktail owocowy z cukrem 200 ml (MLE)				Koktail owoowy bez cukru 200 ml (MLE)	Koktail owocowy z cukrem 200 ml (MLE)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 130 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem # 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Banan 150 g Kisiel o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 200 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i jogurtem # 150 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Kisiel o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 ml Banan 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i jogurtem # 150 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Kisiel o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 ml Banan 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 200 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i jogurtem # 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Gruszka 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i jogurtem # 150 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Kisiel o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 ml Banan 150 g	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 30 g (RYB, SEL) Wędlina drobiowa- Indyk wędzony 30 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) 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: 2005.68 kcal; Białko ogółem: 86.49 g; Tłuszcz: 37.95 g; Kwasy tł. nasycone: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 332.81 g; Błonnik pokarmowy: 26.95 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2442.40 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kwasy tł. nasycone: 36.45 g; Węglowodany ogółem: 379.47 g; Błonnik pokarmowy: 35.34 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2557.34 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 68.84 g; Kwasy tł. nasycone: 37.27 g; Węglowodany ogółem: 396.25 g; Błonnik pokarmowy: 36.47 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2093.67 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kwasy tł. nasycone: 37.26 g; Węglowodany ogółem: 290.85 g; Błonnik pokarmowy: 42.68 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2772.51 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Tłuszcz: 62.40 g; Kwasy tł. nasycone: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 454.90 g; Błonnik pokarmowy: 33.50 g; Sól: 6.69 g;		

Katarzyna Bragiel

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-01+22 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	II ś	Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE) Mieszanka studencka 20 g (OZI, ORZ)		Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 130 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Salatka szwedzka 150 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g Zrazik drobiowy gotowany 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Salatka szwedzka 150 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Salatka szwedzka 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Salatka szwedzka 150 g Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Kolacja	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 sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Pasztecik z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Sałata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i sałaty 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) Pasztecik z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Sałata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i sałaty 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) Pasztecik z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Sałata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g 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: 1926.83 kcal; Białko ogółem: 96.98 g; Tłuszcz: 61.06 g; Kwasy tł. nasycone: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 261.49 g; Błonnik pokarmowy: 20.77 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2643.68 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 106.25 g; Kwasy tł. nasycone: 44.53 g; Węglowodany ogółem: 332.39 g; Błonnik pokarmowy: 36.35 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2729.75 kcal; Białko ogółem: 113.32 g; Tłuszcz: 108.49 g; Kwasy tł. nasycone: 45.19 g; Węglowodany ogółem: 345.33 g; Błonnik pokarmowy: 36.68 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2294.34 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 89.33 g; Kwasy tł. nasycone: 39.28 g; Węglowodany ogółem: 299.35 g; Błonnik pokarmowy: 40.26 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2904.34 kcal; Białko ogółem: 122.01 g; Tłuszcz: 101.95 g; Kwasy tł. nasycone: 42.19 g; Węglowodany ogółem: 397.07 g; Błonnik pokarmowy: 31.91 g; Sól: 8.92 g;

Katarzyna Bragiel

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-01-23 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 natką pietruszki 60 g (MLE) Mix салат 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 салат 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 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) Filet kruchy 40 g Filet kruchy 50 g Mix салат 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) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Kefir 150 g 1 szt (MLE)	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g
	Kolacja	Kasza jaglana zapiekana z jabłkami 200 g Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza jaglana zapiekana z jabłkami 200 g Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynka od szwagra 50 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Kasza jaglana zapiekana z jabłkami 200 g Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 1643.51 kcal; Białko ogółem: 65.37 g; Tłuszcz: 30.32 g; Kwasy tł. nasycone: 12.68 g; Węglowodany ogółem: 287.92 g; Błonnik pokarmowy: 22.90 g; Sól: 3.10 g;	Wartość energetyczna: 2019.78 kcal; Białko ogółem: 74.17 g; Tłuszcz: 57.13 g; Kwasy tł. nasycone: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 313.66 g; Błonnik pokarmowy: 28.55 g; Sól: 6.87 g;		Wartość energetyczna: 2216.01 kcal; Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 86.37 g; Kwasy tł. nasycone: 43.19 g; Węglowodany ogółem: 287.53 g; Błonnik pokarmowy: 36.29 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2205.92 kcal; Białko ogółem: 86.51 g; Tłuszcz: 47.13 g; Kwasy tł. nasycone: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 377.68 g; Błonnik pokarmowy: 30.56 g; Sól: 5.98 g;	

Katarzyna Bragiel

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. wegl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna	
2025-01-24 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 Filet z ryby pieczony (Morszczuk) 80 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby pieczony (Morszczuk) 100 g (RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g Filet z ryby pieczony (Morszczuk) 120 g (RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby pieczony (Morszczuk) 100 g (RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony (Morszczuk) 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany z olejem 150 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (JAJ, MLE) Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Pn	Drugie Śniadanie Mus jaglanka z jagodą 100g 1 szt (GLU)					
		Wartość energetyczna: 1700.95 kcal; Białko ogółem: 82.65 g; Tłuszcz: 45.37 g; Kwasy tł. nasycone: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 246.32 g; Błonnik pokarmowy: 16.81 g; Sól: 2.92 g;	Wartość energetyczna: 2452.96 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 84.27 g; Kwasy tł. nasycone: 39.01 g; Węglowodany ogółem: 322.70 g; Błonnik pokarmowy: 30.22 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 2517.55 kcal; Białko ogółem: 119.50 g; Tłuszcz: 84.94 g; Kwasy tł. nasycone: 39.17 g; Węglowodany ogółem: 331.88 g; Błonnik pokarmowy: 30.99 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 2288.42 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 91.78 g; Kwasy tł. nasycone: 43.61 g; Węglowodany ogółem: 278.37 g; Błonnik pokarmowy: 39.28 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2886.38 kcal; Białko ogółem: 130.41 g; Tłuszcz: 92.06 g; Kwasy tł. nasycone: 39.67 g; Węglowodany ogółem: 399.81 g; Błonnik pokarmowy: 30.36 g; Sól: 5.30 g;	

Katarzyna Bragiel

18-Latwostrawna malego dziecka		19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna	
2025-01-25 sobota	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	
	II S	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)			Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 130 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Sok wieloowocowy 100 % -200 ml 1 szt	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 200 g Potrawka drobiowa z indyka 150 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g Sok wieloowocowy 100 % -200 ml 1 szt	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 150 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g Sok wieloowocowy 100 % -200 ml 1 szt	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 200 g Potrawka drobiowa z indyka 150 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Sok wieloowocowy 100 % -200 ml 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka sołtysówka 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka sołtysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka sołtysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka sołtysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 1839.94 kcal; Białko ogółem: 62.95 g; Tłuszcz: 56.67 g; Kwasy tł. nasycone: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 279.22 g; Błonnik pokarmowy: 24.26 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2491.45 kcal; Białko ogółem: 86.73 g; Tłuszcz: 100.52 g; Kwasy tł. nasycone: 44.06 g; Węglowodany ogółem: 323.41 g; Błonnik pokarmowy: 32.77 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2552.35 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 101.03 g; Kwasy tł. nasycone: 44.16 g; Węglowodany ogółem: 335.94 g; Błonnik pokarmowy: 33.33 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2272.02 kcal; Białko ogółem: 77.63 g; Tłuszcz: 101.49 g; Kwasy tł. nasycone: 42.79 g; Węglowodany ogółem: 278.55 g; Błonnik pokarmowy: 39.25 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2728.44 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 98.17 g; Kwasy tł. nasycone: 41.20 g; Węglowodany ogółem: 381.95 g; Błonnik pokarmowy: 30.78 g; Sól: 9.20 g;	

Katarzyna Bragiel

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-01-26 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) 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) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ś	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE)			Gruszka 150 g	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE)
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki 250 ml (GLU, SEL) Ryż 130 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 200 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Gruszka 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Gruszka 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 200 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt (MLE)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Gruszka 150 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb 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)	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) 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: 2033.17 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 52.63 g; Kwasy tł. nasycone: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 304.90 g; Błonnik pokarmowy: 17.79 g; Sól: 4.13 g;	Wartość energetyczna: 2565.70 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 90.31 g; Kwasy tł. nasycone: 39.24 g; Węglowodany ogółem: 346.85 g; Błonnik pokarmowy: 34.94 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2554.18 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 89.72 g; Kwasy tł. nasycone: 39.14 g; Węglowodany ogółem: 342.79 g; Błonnik pokarmowy: 32.14 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2289.34 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 98.17 g; Kwasy tł. nasycone: 40.93 g; Węglowodany ogółem: 265.62 g; Błonnik pokarmowy: 45.21 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2973.02 kcal; Białko ogółem: 119.43 g; Tłuszcz: 91.59 g; Kwasy tł. nasycone: 37.52 g; Węglowodany ogółem: 434.60 g; Błonnik pokarmowy: 31.15 g; Sól: 7.83 g;

Katarzyna Bragiel

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-01-27 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bulka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Schab wieprzowy, wędzony 40 g (SOJ) 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) Schab wieprzowy, wędzony 50 g (SOJ) 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) Schab wieprzowy, wędzony 50 g (SOJ) 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) Bulka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Schab wieprzowy, wędzony 40 g (SOJ) 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	Koktail bananowy z cukrem 200 ml (MLE) Pomarańcza 150 g			Pomarańcza 150 g	Koktail bananowy z cukrem 200 ml (MLE) 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) Kalańor gotowany 50 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalańor gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka soltysówka 20 g 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 Kalańor gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka soltysówka 20 g Ogórek świeży 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka soltysówka 20 g 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 Kalańor gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka soltysówka 20 g Ogórek świeży 50 g
	Kolacja	Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, szpinakiem i warzywami 250 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Sos ziołowy 80 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, szpinakiem i warzywami 250 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Sos ziołowy 80 ml (GLU, MLE) 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 80 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2115.00 kcal; Białko ogółem: 81.05 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kwasy tł. nasycone: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 296.93 g; Błonnik pokarmowy: 28.93 g; Sól: 3.39 g;	Wartość energetyczna: 2542.75 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 90.65 g; Kwasy tł. nasycone: 42.02 g; Węglowodany ogółem: 334.59 g; Błonnik pokarmowy: 40.62 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2582.41 kcal; Białko ogółem: 107.34 g; Tłuszcz: 90.70 g; Kwasy tł. nasycone: 42.02 g; Węglowodany ogółem: 343.77 g; Błonnik pokarmowy: 41.39 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2087.62 kcal; Białko ogółem: 85.59 g; Tłuszcz: 80.25 g; Kwasy tł. nasycone: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 259.94 g; Błonnik pokarmowy: 38.98 g; Sól: 4.73 g;	Wartość energetyczna: 2829.45 kcal; Białko ogółem: 111.74 g; Tłuszcz: 91.77 g; Kwasy tł. nasycone: 41.50 g; Węglowodany ogółem: 397.30 g; Błonnik pokarmowy: 36.97 g; Sól: 5.37 g;	

Katarzyna Bragiel

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-01-28 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) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 50 g 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) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 50 g Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 50 g 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) Ziemniaki z koperkiem # 130 g Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 50 g Surówka z selera i marchwi z olejem 50 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak 180 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak 250 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak 180 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i marchwi z olejem bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 30 g (RYB, SEL) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Pomidor bez skórki 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Rzodkiew 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Rzodkiew 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Rzodkiew 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	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) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt (ORZ)			Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1761.02 kcal; Białko ogółem: 61.86 g; Tłuszcz: 36.54 g; Kwasy tł. nasycone: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 305.32 g; Błonnik pokarmowy: 19.50 g; Sól: 3.62 g;	Wartość energetyczna: 2352.32 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 90.08 g; Kwasy tł. nasycone: 41.19 g; Węglowodany ogółem: 305.26 g; Błonnik pokarmowy: 33.85 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2476.20 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 91.35 g; Kwasy tł. nasycone: 41.61 g; Węglowodany ogółem: 331.08 g; Błonnik pokarmowy: 35.65 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 1997.16 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz: 80.21 g; Kwasy tł. nasycone: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 239.83 g; Błonnik pokarmowy: 37.14 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2814.52 kcal; Białko ogółem: 104.13 g; Tłuszcz: 80.03 g; Kwasy tł. nasycone: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 437.35 g; Błonnik pokarmowy: 30.26 g; Sól: 6.46 g;

Katarzyna Bragiel

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-01-29 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	II S	Budyń o smaku śmietankowym z sokiem malinowym 200 g (MLE)	Sałatka szpinakowa z jajkiem i pomidorkami i słonecznikiem 120 g (JAJ)			Budyń o smaku śmietankowym z sokiem malinowym 200 g (MLE)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 130 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Mandarynka 150 g	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Mandarynka 150 g	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew oprószana 150 g (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Drugie Śniadanie Mus jaglanka z jagodą 100g 1 szt (GLU)				
		Wartość energetyczna: 1844.48 kcal; Białko ogółem: 81.73 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kwasy tł. nasycone: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 230.40 g; Błonnik pokarmowy: 19.02 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2392.89 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 101.02 g; Kwasy tł. nasycone: 41.75 g; Węglowodany ogółem: 290.30 g; Błonnik pokarmowy: 33.03 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2499.37 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 109.32 g; Kwasy tł. nasycone: 47.23 g; Węglowodany ogółem: 297.56 g; Błonnik pokarmowy: 33.79 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2265.40 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 99.48 g; Kwasy tł. nasycone: 40.09 g; Węglowodany ogółem: 269.16 g; Błonnik pokarmowy: 37.28 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2767.56 kcal; Białko ogółem: 108.33 g; Tłuszcz: 107.46 g; Kwasy tł. nasycone: 47.04 g; Węglowodany ogółem: 357.08 g; Błonnik pokarmowy: 29.71 g; Sól: 9.47 g;

Katarzyna Bragiel

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-01-30 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	Galaretką jogurtowa o smaku brzoskwiowym 200 (MLE) Szpinakowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Galaretką jogurtowa o smaku brzoskwiowym 200 (MLE) Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka po żydowsku 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml	Galaretką jogurtowa o smaku brzoskwiowym 200 (MLE) Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 250 g (GLU, SEL) Surówka po żydowsku 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka po żydowsku 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Sok pomidorowo-warzywny 1 szt (SEL)	Galaretką jogurtowa o smaku brzoskwiowym 200 (MLE) Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150 g Surówka po żydowsku 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem 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 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
	Pn	Wafle ryżowe 30 g	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: 1829.32 kcal; Białko ogółem: 80.37 g; Tłuszcz: 46.11 g; Kwasy tł. nasycone: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 285.30 g; Błonnik pokarmowy: 23.82 g; Sól: 4.94 g;	Wartość energetyczna: 3004.78 kcal; Białko ogółem: 112.75 g; Tłuszcz: 102.86 g; Kwasy tł. nasycone: 40.80 g; Węglowodany ogółem: 419.10 g; Błonnik pokarmowy: 48.08 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 3083.24 kcal; Białko ogółem: 118.09 g; Tłuszcz: 106.34 g; Kwasy tł. nasycone: 41.77 g; Węglowodany ogółem: 426.17 g; Błonnik pokarmowy: 48.75 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2333.67 kcal; Białko ogółem: 96.37 g; Tłuszcz: 90.09 g; Kwasy tł. nasycone: 36.01 g; Węglowodany ogółem: 284.29 g; Błonnik pokarmowy: 46.33 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 3443.61 kcal; Białko ogółem: 128.83 g; Tłuszcz: 94.81 g; Kwasy tł. nasycone: 37.63 g; Węglowodany ogółem: 536.80 g; Błonnik pokarmowy: 46.34 g; Sól: 7.73 g;

Katarzyna Bragiol

		18-Latowstrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-01-31 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 Pulpet rybny 50 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g Pulpet rybny 120 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Pomarańcza 150 g Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Pomarańcza 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (JAJ, MLE) Pomidor bez skórki 100 g 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
	pH	Di Riso- mango i ryż 100 g 1 szt (MLE)				
	Wartość energetyczna: 1650.21 kcal; Białko ogółem: 63.24 g; Tłuszcz: 45.09 g; Kwasy tł. nasycone: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 255.26 g; Błonnik pokarmowy: 17.99 g; Sól: 3.01 g;	Wartość energetyczna: 2508.64 kcal; Białko ogółem: 89.70 g; Tłuszcz: 89.67 g; Kwasy tł. nasycone: 37.35 g; Węglowodany ogółem: 349.42 g; Błonnik pokarmowy: 29.56 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2494.09 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 84.43 g; Kwasy tł. nasycone: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 351.53 g; Błonnik pokarmowy: 29.32 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2277.64 kcal; Białko ogółem: 82.51 g; Tłuszcz: 98.26 g; Kwasy tł. nasycone: 45.13 g; Węglowodany ogółem: 280.42 g; Błonnik pokarmowy: 37.05 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2934.21 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; Tłuszcz: 100.75 g; Kwasy tł. nasycone: 39.15 g; Węglowodany ogółem: 415.00 g; Błonnik pokarmowy: 31.63 g; Sól: 6.57 g;	

Katarzyna Brągiel

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-02-01 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 jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 200 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 250 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 200 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Filet kruchy 30 g Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Cwikła z jabłkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Filet kruchy 50 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Cwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Filet kruchy 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Cwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Filet kruchy 50 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Cwikła z jabłkiem 120 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Filet kruchy 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Cwikła z jabłkiem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1489.54 kcal; Białko ogółem: 61.19 g; Tłuszcz: 40.31 g; Kwasy tł. nasycone: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 227.63 g; Błonnik pokarmowy: 18.78 g; Sól: 4.24 g;	Wartość energetyczna: 2449.61 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 91.33 g; Kwasy tł. nasycone: 38.82 g; Węglowodany ogółem: 323.01 g; Błonnik pokarmowy: 40.18 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2436.61 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 83.86 g; Kwasy tł. nasycone: 37.57 g; Węglowodany ogółem: 334.02 g; Błonnik pokarmowy: 41.37 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2307.69 kcal; Białko ogółem: 84.78 g; Tłuszcz: 91.11 g; Kwasy tł. nasycone: 38.55 g; Węglowodany ogółem: 302.49 g; Błonnik pokarmowy: 51.14 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2620.05 kcal; Białko ogółem: 95.20 g; Tłuszcz: 81.63 g; Kwasy tł. nasycone: 34.97 g; Węglowodany ogółem: 393.03 g; Błonnik pokarmowy: 37.54 g; Sól: 8.69 g;

Katarzyna Bragiel

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-02-02 niedziela	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bulka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szyunka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Sałatka zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szyunka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałatka zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szyunka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałatka 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) Szyunka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałatka 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) Bulka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szyunka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałatka zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II S	Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt (MLE)	Sałatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkami 120 g			Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt (MLE)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 130 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100 g Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, MLE) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml Mandarynka 150 g	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, MLE) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml Mandarynka 150 g	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100 g Surówka Coleslaw 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Mandarynka 150 g	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (GLU, SEL) Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, MLE) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml Mandarynka 150 g
	Kolacja	Bulka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szyunka softysówka 50 g Pomidor bez skórki 100 g Sałatka 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 Szyunka softysówka 50 g Sałatka 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) Szyunka softysówka 50 g Sałatka 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) Bulka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szyunka softysówka 50 g Sałatka zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Ph	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt			Pieczynko orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1973.81 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 50.38 g; Kwasy tł. nasycone: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 294.48 g; Błonnik pokarmowy: 20.45 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2425.19 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz: 76.73 g; Kwasy tł. nasycone: 37.02 g; Węglowodany ogółem: 350.70 g; Błonnik pokarmowy: 37.48 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2522.74 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz: 78.39 g; Kwasy tł. nasycone: 37.69 g; Węglowodany ogółem: 365.35 g; Błonnik pokarmowy: 38.73 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2268.85 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 94.07 g; Kwasy tł. nasycone: 41.30 g; Węglowodany ogółem: 262.64 g; Błonnik pokarmowy: 46.08 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2752.20 kcal; Białko ogółem: 117.97 g; Tłuszcz: 76.96 g; Kwasy tł. nasycone: 37.84 g; Węglowodany ogółem: 416.90 g; Błonnik pokarmowy: 29.40 g; Sól: 8.32 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,