

		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
2025-04-28, poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g		Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Filet kruchy 40 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś					Banan 150 g	
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU) Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 150 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki # 200 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU) Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 150 g (GLU, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU) Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 150 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 250 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Galaretko o smaku cytrynowym z jabłkiem 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (GLU, MLE)				Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (GLU, MLE)	
		Wartość energetyczna: 2395.63 kcal; Białko ogółem: 75.38 g; Tłuszcz: 62.83 g; Kwasy tł. nasycone: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 394.40 g; Błonnik pokarmowy: 33.98 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 2549.12 kcal; Białko ogółem: 78.36 g; Tłuszcz: 79.67 g; Kwasy tł. nasycone: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 395.27 g; Błonnik pokarmowy: 32.65 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2282.52 kcal; Białko ogółem: 74.32 g; Tłuszcz: 54.82 g; Kwasy tł. nasycone: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 382.75 g; Błonnik pokarmowy: 21.36 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 2016.41 kcal; Białko ogółem: 84.22 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kwasy tł. nasycone: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 268.96 g; Błonnik pokarmowy: 48.41 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2442.56 kcal; Białko ogółem: 78.53 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kwasy tł. nasycone: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 404.05 g; Błonnik pokarmowy: 29.39 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 2409.73 kcal; Białko ogółem: 78.75 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kwasy tł. nasycone: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 406.71 g; Błonnik pokarmowy: 27.83 g; Sól: 4.39 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
2025-04-29 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g		Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ś				Koktajl owocowy bez cukru 200 ml ( <b>MLE</b> )	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana 180 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 150 g ( <b>MLE</b> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 150 g ( <b>MLE</b> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 150 g ( <b>MLE</b> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g Kisiel o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g Kisiel o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Kalarepa 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Kalarepa 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 60 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Wędlina drobiowa- Indyk wędzony 30 g Kalarepa 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 60 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Wędlina drobiowa- Indyk wędzony 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2132.22 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kwasy tł. nasycone: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 321.12 g; Błonnik pokarmowy: 34.42 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2155.57 kcal; Białko ogółem: 88.83 g; Tłuszcz: 62.94 g; Kwasy tł. nasycone: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 322.60 g; Błonnik pokarmowy: 34.97 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2161.98 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kwasy tł. nasycone: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 326.01 g; Błonnik pokarmowy: 30.91 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2009.52 kcal; Białko ogółem: 89.15 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kwasy tł. nasycone: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 275.87 g; Błonnik pokarmowy: 43.51 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2455.37 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kwasy tł. nasycone: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 387.84 g; Błonnik pokarmowy: 35.33 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2472.10 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kwasy tł. nasycone: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 386.86 g; Błonnik pokarmowy: 33.77 g; Sól: 7.92 g;

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-04-30 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 40 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Jabłko 150 g		Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 40 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Jabłko 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 40 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 40 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
	II ś				Jabłko 150 g		
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Mizeria 150 g ( <b>MLE</b> ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Mizeria 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Marchew oprószana 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Mizeria 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Mizeria 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> )	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Marchew oprószana 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> )
	Kolacja	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g ( <b>MLE</b> ) Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml			Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek śmietankowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od szwagra 40 g Salata lodowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g ( <b>MLE</b> ) Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt			Wafle ryżowe 30 g	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2225.78 kcal; Białko ogółem: 80.80 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kwasy tł. nasycone: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 354.21 g; Błonnik pokarmowy: 32.88 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2191.41 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz: 54.28 g; Kwasy tł. nasycone: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 359.08 g; Błonnik pokarmowy: 33.56 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2182.60 kcal; Białko ogółem: 80.19 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kwasy tł. nasycone: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 358.08 g; Błonnik pokarmowy: 30.32 g; Sól: 4.48 g;	Wartość energetyczna: 2065.42 kcal; Białko ogółem: 83.86 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kwasy tł. nasycone: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 275.73 g; Błonnik pokarmowy: 37.20 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2387.23 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 66.37 g; Kwasy tł. nasycone: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 374.88 g; Błonnik pokarmowy: 30.74 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2316.75 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 58.43 g; Kwasy tł. nasycone: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 376.67 g; Błonnik pokarmowy: 30.34 g; Sól: 4.71 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
2025-05-01 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet kruchy 50 g Mix салат 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet kruchy 40 g Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	II ś						Melon 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka panierowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem # 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sałatka szpinakowa z jajkiem i pomidorkami i słonecznikiem 120 g ( <b>JAJ</b> )	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka panierowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Surówka wielowarzywna z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	Ph	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2494.79 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kwasy tł. nasycone: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 356.39 g; Błonnik pokarmowy: 33.32 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2525.85 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 85.54 g; Kwasy tł. nasycone: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 358.27 g; Błonnik pokarmowy: 33.44 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2126.66 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kwasy tł. nasycone: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 303.43 g; Błonnik pokarmowy: 18.20 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2245.27 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 82.17 g; Kwasy tł. nasycone: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 289.69 g; Błonnik pokarmowy: 42.57 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2561.30 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 82.13 g; Kwasy tł. nasycone: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 365.36 g; Błonnik pokarmowy: 28.79 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2201.70 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 62.08 g; Kwasy tł. nasycone: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 315.63 g; Błonnik pokarmowy: 18.20 g; Sól: 6.16 g;	

Katarzyna Bragiś

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-05-02 piątek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Banan 150 g		Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Banan 150 g	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
	II ś				Pomarańcza 150 g	Serek truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z ryby smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Pulpet rybny 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 20 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Szpinak gotowany z olejem 150 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Banan 150 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Pulpet rybny 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Banan 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Di Riso- mango i ryż 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )					
		Wartość energetyczna: 2633.40 kcal; Białko ogółem: 94.99 g; Tłuszcz: 83.60 g; Kwasy tł. nasycone: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 393.09 g; Błonnik pokarmowy: 37.02 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2583.12 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 81.58 g; Kwasy tł. nasycone: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 383.83 g; Błonnik pokarmowy: 36.30 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2499.43 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; Tłuszcz: 74.82 g; Kwasy tł. nasycone: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 377.23 g; Błonnik pokarmowy: 29.10 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2373.11 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 95.17 g; Kwasy tł. nasycone: 38.44 g; Węglowodany ogółem: 305.09 g; Błonnik pokarmowy: 43.13 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2899.66 kcal; Białko ogółem: 108.07 g; Tłuszcz: 94.08 g; Kwasy tł. nasycone: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 421.19 g; Błonnik pokarmowy: 33.71 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2691.43 kcal; Białko ogółem: 104.13 g; Tłuszcz: 81.27 g; Kwasy tł. nasycone: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 399.73 g; Błonnik pokarmowy: 29.10 g; Sól: 5.68 g;

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Latwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Latwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-05-03 sobota	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Ketchup saszetka 15 g 1 szt			Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt brzoskwinowy 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	
	II ś				Jabłko 150 g		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz wieprzowy z warzywami 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g	Grochowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ciasto drożdżowe. 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ciasto drożdżowe. 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona maslowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona maslowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona maslowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka soltysówka 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona maslowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka soltysówka 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona maslowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	Pn	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )			Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2772.44 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 100.58 g; Kwasy tł. nasycone: 40.61 g; Węglowodany ogółem: 387.30 g; Błonnik pokarmowy: 42.76 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2695.44 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz: 105.63 g; Kwasy tł. nasycone: 43.64 g; Węglowodany ogółem: 359.10 g; Błonnik pokarmowy: 40.17 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2273.43 kcal; Białko ogółem: 78.96 g; Tłuszcz: 87.90 g; Kwasy tł. nasycone: 37.20 g; Węglowodany ogółem: 303.55 g; Błonnik pokarmowy: 29.84 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2262.89 kcal; Białko ogółem: 77.66 g; Tłuszcz: 94.78 g; Kwasy tł. nasycone: 37.39 g; Węglowodany ogółem: 289.77 g; Błonnik pokarmowy: 42.82 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 3007.30 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 105.65 g; Kwasy tł. nasycone: 42.35 g; Węglowodany ogółem: 430.55 g; Błonnik pokarmowy: 42.54 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2463.93 kcal; Białko ogółem: 81.46 g; Tłuszcz: 91.45 g; Kwasy tł. nasycone: 38.51 g; Węglowodany ogółem: 341.20 g; Błonnik pokarmowy: 30.59 g; Sól: 8.94 g;



		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-05-04 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Kiwi 150 g		Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus z brzoskwiń 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Rzodkiewka 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 100 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ś			Kiwi 150 g	Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Coleslaw # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Marchew oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Fasolowa z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka Coleslaw # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Marchew oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż 180 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Udziec z kurczaka pieczony 150 g Marchew oprószana 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Coleslaw # b/c 200 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Coleslaw # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Marchew oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kiwi 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchew oprószana 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mus z brzoskwiń 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> )		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )			Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt ( <b>GLU, ORZ, SEZ</b> )	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	
		Wartość energetyczna: 2377.87 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 75.64 g; Kwasy tł. nasycone: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 335.87 g; Błonnik pokarmowy: 32.65 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2504.52 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 76.72 g; Kwasy tł. nasycone: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 370.89 g; Błonnik pokarmowy: 38.75 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2278.79 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kwasy tł. nasycone: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 335.95 g; Błonnik pokarmowy: 17.85 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2170.81 kcal; Białko ogółem: 104.59 g; Tłuszcz: 86.08 g; Kwasy tł. nasycone: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 261.31 g; Błonnik pokarmowy: 45.89 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2497.17 kcal; Białko ogółem: 108.91 g; Tłuszcz: 79.55 g; Kwasy tł. nasycone: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 352.55 g; Błonnik pokarmowy: 30.49 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2370.79 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kwasy tł. nasycone: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 350.55 g; Błonnik pokarmowy: 17.85 g; Sól: 5.62 g;

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-05-05 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka softysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g		Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka softysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka softysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka softysówka 40 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka softysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś				Melon 150 g		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalafor gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka po bretońsku 250 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalafor gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Kalafor gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 20 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 50 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kalafor gotowany 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kalafor gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Naleśniki z serem 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Mus owocowy 100 g Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Naleśniki z serem 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Mus owocowy 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2376.41 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 75.10 g; Kwasy tł. nasycone: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 349.59 g; Błonnik pokarmowy: 39.77 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2498.79 kcal; Białko ogółem: 98.76 g; Tłuszcz: 69.95 g; Kwasy tł. nasycone: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 390.24 g; Błonnik pokarmowy: 44.88 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2387.53 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Tłuszcz: 71.41 g; Kwasy tł. nasycone: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 345.39 g; Błonnik pokarmowy: 35.21 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2195.12 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 74.54 g; Kwasy tł. nasycone: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 301.63 g; Błonnik pokarmowy: 50.25 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2643.35 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 78.06 g; Kwasy tł. nasycone: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 406.00 g; Błonnik pokarmowy: 36.52 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2592.06 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 73.22 g; Kwasy tł. nasycone: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 389.62 g; Błonnik pokarmowy: 33.42 g; Sól: 5.00 g;

Katarzyna Bragiś



		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-05-06 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatkowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatkowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatkowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ś					Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszanej z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza pęczak 180 g ( <b>GLU</b> ) Kotlet mielony wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU</b> ) Łopatka wieprzowa pieczona b/k 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza pęczak 180 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Kapuśniak z kapusty kiszanej z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU</b> ) Kotlet mielony wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Kalarepa 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Kalarepa 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 60 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				Pieczywo chrupkie- żytnie 30 g ( <b>GLU</b> )	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2449.66 kcal; Białko ogółem: 89.10 g; Tłuszcz: 80.81 g; Kwasy tł. nasycone: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 358.30 g; Błonnik pokarmowy: 39.51 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2202.11 kcal; Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kwasy tł. nasycone: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 322.28 g; Błonnik pokarmowy: 35.66 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2512.43 kcal; Białko ogółem: 84.38 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kwasy tł. nasycone: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 412.61 g; Błonnik pokarmowy: 29.32 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2103.91 kcal; Białko ogółem: 95.08 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kwasy tł. nasycone: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 289.84 g; Błonnik pokarmowy: 46.71 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2484.39 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 84.95 g; Kwasy tł. nasycone: 34.82 g; Węglowodany ogółem: 347.02 g; Błonnik pokarmowy: 33.05 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2612.96 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kwasy tł. nasycone: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 418.03 g; Błonnik pokarmowy: 28.62 g; Sól: 6.74 g;

Katarzyna Bragiel

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-05-07 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Arbuz 150 g		Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Arbuz 150 g	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	II ś			Arbuz 150 g			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Risotto z mięsem drobiowym, warzywami i soczewicą 300 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi z olejem # 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> )	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Surówka z marchwi z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2385.92 kcal; Białko ogółem: 78.39 g; Tłuszcz: 91.05 g; Kwasy tł. nasycone: 39.40 g; Węglowodany ogółem: 326.92 g; Błonnik pokarmowy: 33.44 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2394.67 kcal; Białko ogółem: 84.92 g; Tłuszcz: 92.51 g; Kwasy tł. nasycone: 39.39 g; Węglowodany ogółem: 318.78 g; Błonnik pokarmowy: 33.48 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2340.13 kcal; Białko ogółem: 80.23 g; Tłuszcz: 85.68 g; Kwasy tł. nasycone: 39.61 g; Węglowodany ogółem: 322.20 g; Błonnik pokarmowy: 26.22 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2310.48 kcal; Białko ogółem: 78.87 g; Tłuszcz: 95.55 g; Kwasy tł. nasycone: 41.19 g; Węglowodany ogółem: 301.12 g; Błonnik pokarmowy: 41.20 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2515.12 kcal; Białko ogółem: 81.59 g; Tłuszcz: 94.23 g; Kwasy tł. nasycone: 40.28 g; Węglowodany ogółem: 347.28 g; Błonnik pokarmowy: 30.06 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2363.13 kcal; Białko ogółem: 80.67 g; Tłuszcz: 85.76 g; Kwasy tł. nasycone: 39.61 g; Węglowodany ogółem: 327.54 g; Błonnik pokarmowy: 26.62 g; Sól: 8.10 g;

Katarzyna Bragiel

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-05-08 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g		Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II s				Kiwi 150 g	Banan 150 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka po żydowsku # 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Łazanki z kapustą i mięsem wieprzowym z łopatką 300 g Surówka po żydowsku # 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka po żydowsku # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sok pomidorowo-warzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Brokuł gotowany 100 g Surówka po żydowsku # 150 g Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z rzodkiewką 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Salata zielona maslowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona maslowa 10 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z rzodkiewką 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Salata zielona maslowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z rzodkiewką 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Salata zielona maslowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Salata zielona maslowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Di Riso- mango i ryż 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )					
		Wartość energetyczna: 2621.13 kcal; Białko ogółem: 104.59 g; Tłuszcz: 73.34 g; Kwasy tł. nasycone: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 399.05 g; Błonnik pokarmowy: 43.94 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2623.97 kcal; Białko ogółem: 103.86 g; Tłuszcz: 75.47 g; Kwasy tł. nasycone: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 396.01 g; Błonnik pokarmowy: 40.49 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2393.10 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kwasy tł. nasycone: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 372.19 g; Błonnik pokarmowy: 29.78 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2325.60 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kwasy tł. nasycone: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 314.60 g; Błonnik pokarmowy: 48.92 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2768.38 kcal; Białko ogółem: 112.39 g; Tłuszcz: 77.46 g; Kwasy tł. nasycone: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 422.33 g; Błonnik pokarmowy: 39.95 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2527.25 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kwasy tł. nasycone: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 390.78 g; Błonnik pokarmowy: 29.80 g; Sól: 6.15 g;

Katarzyna Bragiel

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Latwostrawna	12-Z ogr. latwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Latwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-05-09 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Melon 150 g		Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Melon 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	II Ś				Melon 150 g	Jogurt brzoskwinowy 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z ryby smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem # 150 g Warzywa po grecku 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ryżowa z ziemniakami z natką pietruszki 350 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Pulpet rybny 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem # 150 g Warzywa po grecku 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Warzywa po grecku 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem # b/c 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 20 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z ryby smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Warzywa po grecku 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Melon 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Warzywa po grecku 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Melon 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Kalarepa 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kalarepa 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kalarepa 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )		Wafle ryżowe 30 g		Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2685.13 kcal; Białko ogółem: 95.89 g; Tłuszcz: 88.36 g; Kwasy tł. nasycone: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 391.01 g; Błonnik pokarmowy: 35.87 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2651.69 kcal; Białko ogółem: 93.01 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kwasy tł. nasycone: 34.80 g; Węglowodany ogółem: 400.11 g; Błonnik pokarmowy: 36.29 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2348.55 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kwasy tł. nasycone: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 343.98 g; Błonnik pokarmowy: 25.16 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2224.23 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 83.68 g; Kwasy tł. nasycone: 39.65 g; Węglowodany ogółem: 290.77 g; Błonnik pokarmowy: 40.87 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2875.76 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 94.23 g; Kwasy tł. nasycone: 37.48 g; Węglowodany ogółem: 419.29 g; Błonnik pokarmowy: 35.21 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2424.85 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 74.68 g; Kwasy tł. nasycone: 34.28 g; Węglowodany ogółem: 352.62 g; Błonnik pokarmowy: 24.02 g; Sól: 5.18 g;	

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-05-10 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Rozszponka 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) Rozszponka 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 Rozszponka 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) Rozszponka 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) Rozszponka 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) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II s				Koktail truskawkowy bez cukru 200 ml (MLE)	Koktail truskawkowy z cukrem 200 ml (MLE)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym, warzywami i ciecierzycą 300 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 100 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Filet kruchy 50 g Salata zielona masłowa 10 g Ćwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Filet kruchy 30 g Śalata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Filet kruchy 50 g Ćwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Filet kruchy 30 g Ćwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Filet kruchy 30 g Ćwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Filet kruchy 30 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2407.17 kcal; Białko ogółem: 96.14 g; Tłuszcz: 79.13 g; Kwasy tł. nasycone: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; Błonnik pokarmowy: 41.27 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2472.61 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 76.21 g; Kwasy tł. nasycone: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 357.55 g; Błonnik pokarmowy: 48.63 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 1993.77 kcal; Białko ogółem: 79.47 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kwasy tł. nasycone: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 307.16 g; Błonnik pokarmowy: 27.11 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2206.17 kcal; Białko ogółem: 88.84 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kwasy tł. nasycone: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 311.49 g; Błonnik pokarmowy: 50.35 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2495.82 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 85.50 g; Kwasy tł. nasycone: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 342.14 g; Błonnik pokarmowy: 37.44 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2123.97 kcal; Białko ogółem: 84.43 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kwasy tł. nasycone: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 321.06 g; Błonnik pokarmowy: 27.83 g; Sól: 6.29 g;

Katarzyna Bragiel

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-05-11 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g		Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ś					Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka Colesław # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kapusta biała zasmażana 100 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Surówka Colesław # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kapusta biała zasmażana 100 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kalafor gotowany 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Salatka z ciecierzycą, salata, pomidorami i ogórkami 120 g Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka Colesław # b/c 200 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka Colesław # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kapusta biała zasmażana 100 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Banan 150 g	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kalafor gotowany 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Banan 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka softysówka 50 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka softysówka 50 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka softysówka 40 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka softysówka 50 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
	Pn	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt				Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2468.96 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz: 77.40 g; Kwasy tł. nasycone: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 367.50 g; Błonnik pokarmowy: 33.38 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2409.31 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 71.15 g; Kwasy tł. nasycone: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 354.71 g; Błonnik pokarmowy: 32.53 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2203.69 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 55.49 g; Kwasy tł. nasycone: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 343.74 g; Błonnik pokarmowy: 25.72 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2157.06 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 81.92 g; Kwasy tł. nasycone: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 267.65 g; Błonnik pokarmowy: 48.06 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2643.56 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 84.52 g; Kwasy tł. nasycone: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 384.66 g; Błonnik pokarmowy: 29.06 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2323.69 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kwasy tł. nasycone: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 356.74 g; Błonnik pokarmowy: 25.72 g; Sól: 6.12 g;

Katarzyna Bragiel



2025-04-28 poniedziałek	Śniadanie	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
		Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Filet kruchy 40 g Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II Ś	Banan 150 g		Kiwi 150 g	Banan 150 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Galaretko o smaku cytrynowym z jabłkiem 150 g		Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Galaretko o smaku cytrynowym z jabłkiem 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Sałata lodowa 10 g	Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
Pn		Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )		Pieczyno orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt ( <b>GLU, ORZ, SEZ</b> )	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 2368.97 kcal; Białko ogółem: 75.86 g; Tłuszcz: 71.22 g; Kwasy tł. nasycone: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 368.53 g; Błonnik pokarmowy: 34.61 g; Sól: 5.21 g;		Wartość energetyczna: 2104.41 kcal; Białko ogółem: 86.16 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kwasy tł. nasycone: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 269.40 g; Błonnik pokarmowy: 48.41 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2696.91 kcal; Białko ogółem: 86.89 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kwasy tł. nasycone: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 442.23 g; Błonnik pokarmowy: 28.33 g; Sól: 5.33 g;

Katarzyna Bragiel

19-Dieta kobiety ciężarnej		20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-04-29 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. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ś	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy bez cukru 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 180 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 150 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kisiel o smaku brzoskwiniowym z jabłkiem 200 ml Pomarańcza 150 g	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 180 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 200 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 150 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kisiel o smaku brzoskwiniowym z jabłkiem 200 ml Pomarańcza 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Kalarepa 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Kalarepa 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) 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: 2393.67 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kwasy tł. nasycone: 37.58 g; Węglowodany ogółem: 350.26 g; Błonnik pokarmowy: 36.51 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2420.55 kcal; Białko ogółem: 101.53 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kwasy tł. nasycone: 38.00 g; Węglowodany ogółem: 350.26 g; Błonnik pokarmowy: 36.51 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2089.51 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz: 75.18 g; Kwasy tł. nasycone: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 276.21 g; Błonnik pokarmowy: 43.76 g; Sól: 7.08 g;
		Wartość energetyczna: 2703.02 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 69.46 g; Kwasy tł. nasycone: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 420.76 g; Błonnik pokarmowy: 34.97 g; Sól: 6.47 g;		

Katarzyna Brągiel

		19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-04-30 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 40 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 40 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 40 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	II ś	Jabłko 150 g			
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Mizeria 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> ) Mieszanka studencka 20 g ( <b>OZI, ORZ</b> )	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Zrazik drobiowy gotowany 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Marchew oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Mizeria 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> ) Mieszanka studencka 20 g ( <b>OZI, ORZ</b> )	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Mizeria 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Salatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Mizeria 150 g ( <b>MLE</b> ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> )
	Kolacja	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g ( <b>MLE</b> ) Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek śmietankowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od szwagra 40 g Salata lodowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g ( <b>MLE</b> ) Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt		Wafle ryżowe 30 g	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2364.20 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 69.14 g; Kwasy tł. nasycone: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 359.96 g; Błonnik pokarmowy: 34.92 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2377.70 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 70.37 g; Kwasy tł. nasycone: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 358.75 g; Błonnik pokarmowy: 34.14 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2189.98 kcal; Białko ogółem: 84.17 g; Tłuszcz: 85.80 g; Kwasy tł. nasycone: 43.44 g; Węglowodany ogółem: 288.48 g; Błonnik pokarmowy: 37.92 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2594.46 kcal; Białko ogółem: 99.88 g; Tłuszcz: 64.75 g; Kwasy tł. nasycone: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 421.35 g; Błonnik pokarmowy: 32.98 g; Sól: 7.06 g;

Katarzyna Bragiel

		19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-05-01 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet kruchy 50 g Mix салат 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet kruchy 50 g Mix салат 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet kruchy 40 g Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś	Melon 150 g			
	Obiad	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Salatka szpinakowa z jajkiem i pomidorkami i słonecznikiem 120 g ( <b>JAJ</b> )	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Salatka szpinakowa z jajkiem i pomidorkami i słonecznikiem 120 g ( <b>JAJ</b> )	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem # 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Salatka szpinakowa z jajkiem i pomidorkami i słonecznikiem 120 g ( <b>JAJ</b> )	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g Surówka wielowarzywna z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	Ph	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2483.91 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Tłuszcz: 91.93 g; Kwasy tł. nasycone: 40.10 g; Węglowodany ogółem: 322.56 g; Błonnik pokarmowy: 34.85 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2515.83 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Tłuszcz: 91.93 g; Kwasy tł. nasycone: 40.10 g; Węglowodany ogółem: 330.54 g; Błonnik pokarmowy: 34.85 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2303.10 kcal; Białko ogółem: 96.54 g; Tłuszcz: 92.02 g; Kwasy tł. nasycone: 40.29 g; Węglowodany ogółem: 288.40 g; Błonnik pokarmowy: 42.35 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2817.13 kcal; Białko ogółem: 121.64 g; Tłuszcz: 81.75 g; Kwasy tł. nasycone: 36.57 g; Węglowodany ogółem: 414.66 g; Błonnik pokarmowy: 27.79 g; Sól: 6.62 g;

Katarzyna Bragiel

2025-05-02 piątek		19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	II ś	Serek truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Pomarańcza 150 g	Serek truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Banan 150 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 20 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Szpinak gotowany z olejem 150 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Banan 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Pn	Di Riso- mango i ryż 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )			
		Wartość energetyczna: 2796.46 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 98.30 g; Kwasy tł. nasycone: 40.38 g; Węglowodany ogółem: 389.71 g; Błonnik pokarmowy: 37.02 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2463.87 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz: 103.42 g; Kwasy tł. nasycone: 43.91 g; Węglowodany ogółem: 309.15 g; Błonnik pokarmowy: 43.13 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 3176.78 kcal; Białko ogółem: 122.19 g; Tłuszcz: 102.72 g; Kwasy tł. nasycone: 38.91 g; Węglowodany ogółem: 461.05 g; Błonnik pokarmowy: 36.50 g; Sól: 6.24 g;	

2025-05-03 sobota		19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt brzoskwinowy 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt
	II Ś	Jabłko 150 g			
	Obiad	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Ciasto drożdżowe. 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ciasto drożdżowe. 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	Pn	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	
	Wartość energetyczna: 2739.12 kcal; Białko ogółem: 88.13 g; Tłuszcz: 110.81 g; Kwasy tł. nasycone: 49.05 g; Węglowodany ogółem: 359.79 g; Błonnik pokarmowy: 39.63 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2271.89 kcal; Białko ogółem: 75.90 g; Tłuszcz: 101.12 g; Kwasy tł. nasycone: 42.69 g; Węglowodany ogółem: 281.59 g; Błonnik pokarmowy: 40.43 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 3018.24 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz: 108.99 g; Kwasy tł. nasycone: 46.34 g; Węglowodany ogółem: 424.99 g; Błonnik pokarmowy: 38.24 g; Sól: 9.82 g;		

Katarzyna Bragiel



		19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-05-04 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Rzodkiewka 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ś	Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Kiwi 150 g	Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Colesław # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Marchew oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kiwi 150 g		Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Colesław # b/c 200 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Colesław # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Marchew oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kiwi 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )		Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt ( <b>GLU, ORZ, SEZ</b> )	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 2440.93 kcal; Białko ogółem: 108.45 g; Tłuszcz: 86.39 g; Kwasy tł. nasycone: 38.55 g; Węglowodany ogółem: 324.59 g; Błonnik pokarmowy: 32.65 g; Sól: 7.93 g;		Wartość energetyczna: 2245.61 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz: 94.33 g; Kwasy tł. nasycone: 39.78 g; Węglowodany ogółem: 261.38 g; Błonnik pokarmowy: 45.89 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2768.87 kcal; Białko ogółem: 119.91 g; Tłuszcz: 85.92 g; Kwasy tł. nasycone: 36.07 g; Węglowodany ogółem: 395.12 g; Błonnik pokarmowy: 25.01 g; Sól: 8.04 g;

2025-05-05 poniedziałek		19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś	Melon 150 g			
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalańior gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 20 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 20 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalańior gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 20 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Pn	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2496.02 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 81.74 g; Kwasy tł. nasycone: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 342.26 g; Błonnik pokarmowy: 41.89 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2188.97 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kwasy tł. nasycone: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 290.40 g; Błonnik pokarmowy: 47.04 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2812.59 kcal; Białko ogółem: 112.24 g; Tłuszcz: 83.05 g; Kwasy tł. nasycone: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 411.90 g; Błonnik pokarmowy: 39.90 g; Sól: 7.28 g;	

Katarzyna Bragiel

19-Dieta kobiety ciężarnej		20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna	
2025-05-06 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ś	Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza pęczak 180 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza pęczak 180 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza pęczak 180 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Kalarepa 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Kalarepa 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Kalarepa 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt		Pieczywo chrupkie- żytnie 30 g ( <b>GLU</b> )	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt
Wartość energetyczna: 2487.84 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 85.28 g; Kwasy tł. nasycone: 40.38 g; Węglowodany ogółem: 350.45 g; Błonnik pokarmowy: 39.51 g; Sól: 7.81 g;		Wartość energetyczna: 2495.82 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 85.28 g; Kwasy tł. nasycone: 40.38 g; Węglowodany ogółem: 352.45 g; Błonnik pokarmowy: 39.51 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2097.13 kcal; Białko ogółem: 92.20 g; Tłuszcz: 76.98 g; Kwasy tł. nasycone: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 272.29 g; Błonnik pokarmowy: 42.51 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2901.30 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 76.63 g; Kwasy tł. nasycone: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 467.78 g; Błonnik pokarmowy: 32.94 g; Sól: 6.60 g;	

Katarzyna Brągiel

		19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-05-07 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	II ś	Arbuz 150 g			
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2360.16 kcal; Białko ogółem: 78.96 g; Tłuszcz: 90.99 g; Kwasy tł. nasycone: 39.43 g; Węglowodany ogółem: 320.50 g; Błonnik pokarmowy: 33.95 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2395.06 kcal; Białko ogółem: 79.03 g; Tłuszcz: 99.24 g; Kwasy tł. nasycone: 44.90 g; Węglowodany ogółem: 310.59 g; Błonnik pokarmowy: 33.95 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2353.49 kcal; Białko ogółem: 80.04 g; Tłuszcz: 95.94 g; Kwasy tł. nasycone: 41.48 g; Węglowodany ogółem: 309.10 g; Błonnik pokarmowy: 39.37 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2657.36 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 98.79 g; Kwasy tł. nasycone: 42.58 g; Węglowodany ogółem: 365.95 g; Błonnik pokarmowy: 29.75 g; Sól: 8.64 g;

Katarzyna Bragiel

2025-05-08 czwartek		19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś	Banan 150 g Orzechy włoskie 20 g ( <b>ORZ</b> )		Kiwi 150 g Orzechy włoskie 20 g ( <b>ORZ</b> )	Banan 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka po żydowsku # 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> )	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka po żydowsku # 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sok pomidorowo-warzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Brokuł gotowany 150 g Surówka po żydowsku # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z rzodkiewką 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z rzodkiewką 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Pn	Di Riso- mango i ryż 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )			
		Wartość energetyczna: 2784.96 kcal; Białko ogółem: 113.66 g; Tłuszcz: 91.96 g; Kwasy tł. nasycone: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 391.56 g; Błonnik pokarmowy: 44.61 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2261.28 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz: 84.71 g; Kwasy tł. nasycone: 34.97 g; Węglowodany ogółem: 280.13 g; Błonnik pokarmowy: 47.20 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 3070.33 kcal; Białko ogółem: 124.97 g; Tłuszcz: 82.66 g; Kwasy tł. nasycone: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 479.50 g; Błonnik pokarmowy: 38.85 g; Sól: 7.02 g;	

2025-05-09 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU</i> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 20 g ( <i>MLE</i> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <i>MLE</i> ) Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> )	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <i>MLE</i> ) Chleb razowy żytnio-pszen 50 g ( <i>GLU</i> ) Chleb razowy żytnio-pszen 30 g ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 20 g ( <i>MLE</i> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <i>MLE</i> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <i>MLE</i> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU</i> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 15 g ( <i>MLE</i> ) Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <i>MLE</i> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> )
	II ś	Jogurt brzoskwiowy 150 g 1 szt ( <i>MLE</i> )		Jogurt brzoskwiowy 150 g 1 szt ( <i>MLE</i> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <i>RYB</i> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem # 150 g Warzywa po grecku 100 g ( <i>GLU, SEL</i> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Melon 150 g	Melon 150 g Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <i>RYB</i> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem # 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszen 30 g ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 5 g ( <i>MLE</i> ) Ser żółty 20 g ( <i>MLE</i> ) Papryka świeża 20 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <i>RYB</i> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Warzywa po grecku 150 g ( <i>GLU, SEL</i> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem # 150 g Melon 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU</i> ) Chleb razowy żytnio-pszen 30 g ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 20 g ( <i>MLE</i> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <i>JAJ, MLE</i> ) Salata zielona masłowa 10 g Kalepapa 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszen 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 20 g ( <i>MLE</i> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <i>JAJ, MLE</i> ) Salata zielona masłowa 10 g Kalepapa 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU</i> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 15 g ( <i>MLE</i> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <i>JAJ, MLE</i> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Baton z musli z żurawiną i truskawką 23,5g 1 szt ( <i>GLU, MLE</i> )	Wafle ryżowe 30 g	Baton z musli z żurawiną i truskawką 23,5g 1 szt ( <i>GLU, MLE</i> )
		Wartość energetyczna: 2788.69 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz: 95.22 g; Kwasy tł. nasycone: 44.30 g; Węglowodany ogółem: 391.62 g; Błonnik pokarmowy: 33.78 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2190.96 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 89.47 g; Kwasy tł. nasycone: 44.87 g; Węglowodany ogółem: 270.04 g; Błonnik pokarmowy: 36.31 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 3108.78 kcal; Białko ogółem: 118.01 g; Tłuszcz: 97.99 g; Kwasy tł. nasycone: 42.38 g; Węglowodany ogółem: 455.98 g; Błonnik pokarmowy: 36.07 g; Sól: 6.85 g;



	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-22 ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna	
2025-05-10 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Pasztet z ciecierzycy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Pasztet z ciecierzycy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Pasztet z ciecierzycy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	II ś	Koktajl truskawkowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )	Koktajl truskawkowy bez cukru 200 ml ( <b>MLE</b> )	Koktajl truskawkowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Filet kruchy 50 g Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Cwikła z chrzanem 120 g ( <b>MLE, S02</b> ) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Filet kruchy 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Cwikła z chrzanem 120 g ( <b>MLE, S02</b> ) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Filet kruchy 50 g Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Cwikła z jabłkiem 120 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Filet kruchy 30 g 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: 2385.82 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 85.38 g; Kwasy tł. nasycone: 36.65 g; Węglowodany ogółem: 320.03 g; Błonnik pokarmowy: 39.62 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2311.92 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kwasy tł. nasycone: 35.33 g; Węglowodany ogółem: 319.35 g; Błonnik pokarmowy: 39.62 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2243.90 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 85.16 g; Kwasy tł. nasycone: 36.37 g; Węglowodany ogółem: 299.52 g; Błonnik pokarmowy: 50.58 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2600.94 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 76.44 g; Kwasy tł. nasycone: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 398.35 g; Błonnik pokarmowy: 37.90 g; Sól: 8.84 g;	

		19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-05-11 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ś	Kiwi 150 g			Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Salatka z ciecierzycą, salata, pomidorami i ogórkiem 120 g Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Schab gotowany 100 g Surówka Coleslaw # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kalafor gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml	Salatka z ciecierzycą, salata, pomidorami i ogórkiem 120 g Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Schab gotowany 120 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka Coleslaw # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kalafor gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml	Salatka z ciecierzycą, salata, pomidorami i ogórkiem 120 g Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Schab gotowany 100 g Surówka Coleslaw # b/c 200 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka Coleslaw # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kalafor gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml Kiwi 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka softysówka 50 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka softysówka 50 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka softysówka 50 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	Pn	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt			Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2473.35 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kwasy tł. nasycone: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 364.18 g; Błonnik pokarmowy: 39.62 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2498.64 kcal; Białko ogółem: 106.50 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kwasy tł. nasycone: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 364.18 g; Błonnik pokarmowy: 39.62 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2243.86 kcal; Białko ogółem: 106.05 g; Tłuszcz: 90.57 g; Kwasy tł. nasycone: 40.30 g; Węglowodany ogółem: 267.88 g; Błonnik pokarmowy: 48.06 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2739.54 kcal; Białko ogółem: 115.56 g; Tłuszcz: 73.72 g; Kwasy tł. nasycone: 36.90 g; Węglowodany ogółem: 420.07 g; Błonnik pokarmowy: 30.50 g; Sól: 7.04 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,

*Katarzyna Bragiel*