

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-03-31 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g		Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Filet kruchy 40 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś				Kiwi 150 g	Banan 150 g	
	Obiad	Jarzynowa z 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) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)			Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)	
		Wartość energetyczna: 2468.63 kcal; Białko ogółem: 76.88 g; Tłuszcz: 63.73 g; Kwasy tł. nasycone: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 408.40 g; Błonnik pokarmowy: 36.48 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 2622.12 kcal; Białko ogółem: 79.86 g; Tłuszcz: 80.57 g; Kwasy tł. nasycone: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 409.27 g; Błonnik pokarmowy: 35.15 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2355.52 kcal; Białko ogółem: 75.82 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kwasy tł. nasycone: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 396.75 g; Błonnik pokarmowy: 23.86 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: 2515.56 kcal; Białko ogółem: 80.03 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kwasy tł. nasycone: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 418.05 g; Błonnik pokarmowy: 31.89 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 2482.73 kcal; Białko ogółem: 80.25 g; Tłuszcz: 58.41 g; Kwasy tł. nasycone: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 420.71 g; Błonnik pokarmowy: 30.33 g; Sól: 4.39 g;

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Latowstrawna	12-Z ogr. latwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Latowstrawna dzieci 4-18 lat
2025-04-01 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g		Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II S				Koktail owocowy bez cukru 200 ml (MLE)	Koktail owocowy z cukrem 200 ml (MLE)	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 180 g Szyńka wieprzowa pieczona 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	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAY) 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	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 100 g (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 180 g Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 200 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Szyńka wieprzowa pieczona 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 Pomarańcza 150 g Kisiel o smaku brzoskwiniowym z jabłkiem 200 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 100 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g Kisiel o smaku brzoskwiniowym z jabłkiem 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 60 g (RYB, SEL) Wędlina drobiowa- Indyk wędzony 30 g Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 60 g (RYB, SEL) Wędlina drobiowa- Indyk wędzony 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 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
2025-04-02 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g		Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	II ś				Jabłko 150 g		
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Salatka szwedzka # 150 g Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Salatka szwedzka # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew oprószana 150 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Salatka szwedzka # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Salatka szwedzka # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew oprószana 150 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)
	Kolacja	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml			Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek śmietankowy 60 g (MLE) 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 (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	Pn	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt (ORZ)			Wafle ryżowe 30 g	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt (ORZ)	
		Wartość energetyczna: 2274.38 kcal; Białko ogółem: 85.70 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kwasy tł. nasycone: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 349.36 g; Błonnik pokarmowy: 31.48 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2240.01 kcal; Białko ogółem: 87.25 g; Tłuszcz: 59.71 g; Kwasy tł. nasycone: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 354.23 g; Błonnik pokarmowy: 32.16 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2231.20 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kwasy tł. nasycone: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 353.23 g; Błonnik pokarmowy: 28.92 g; Sól: 4.55 g;	Wartość energetyczna: 2099.02 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz: 79.74 g; Kwasy tł. nasycone: 38.67 g; Węglowodany ogółem: 275.88 g; Błonnik pokarmowy: 37.20 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2435.83 kcal; Białko ogółem: 93.63 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kwasy tł. nasycone: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 370.03 g; Błonnik pokarmowy: 29.34 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2365.35 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 63.86 g; Kwasy tł. nasycone: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 371.82 g; Błonnik pokarmowy: 28.94 g; Sól: 4.78 g;

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Latowstrawna	12-Z ogr. latwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Latowstrawna dzieci 4-18 lat	
2025-04-03 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Filet kruchy 50 g Mix салат 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g		Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Filet kruchy 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Filet kruchy 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	II S					Melon 150 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Risotto z mięsem drobiowym, warzywami i soczewicą 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kefir 150 g 1 szt (MLE)	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Galaretko o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Brokuł gotowany 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Galaretko o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2453.39 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kwasy tł. nasycone: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 367.92 g; Błonnik pokarmowy: 36.63 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2491.84 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kwasy tł. nasycone: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 366.86 g; Błonnik pokarmowy: 36.84 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2253.68 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kwasy tł. nasycone: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 345.61 g; Błonnik pokarmowy: 26.59 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2251.74 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 78.29 g; Kwasy tł. nasycone: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 314.23 g; Błonnik pokarmowy: 42.85 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2450.91 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kwasy tł. nasycone: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 367.63 g; Błonnik pokarmowy: 32.50 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2276.68 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kwasy tł. nasycone: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 350.95 g; Błonnik pokarmowy: 26.99 g; Sól: 6.15 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
2025-04-04 piątek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Banan 150 g		Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Banan 150 g		Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	
	II ś			Kiwi 150 g		Serek truskawkowy 150g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z ryby smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Szpinak gotowany z olejem 150 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kiwi 150 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Banan 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Di Riso- mango i ryż 100 g 1 szt (MLE)					
		Wartość energetyczna: 2586.43 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 80.70 g; Kwasy tł. nasycone: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 390.93 g; Błonnik pokarmowy: 34.74 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 2563.92 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kwasy tł. nasycone: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 381.67 g; Błonnik pokarmowy: 34.02 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 2536.23 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kwasy tł. nasycone: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 375.31 g; Błonnik pokarmowy: 26.82 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2345.34 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 93.79 g; Kwasy tł. nasycone: 38.13 g; Węglowodany ogółem: 305.09 g; Błonnik pokarmowy: 43.13 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2734.04 kcal; Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz: 90.90 g; Kwasy tł. nasycone: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 390.16 g; Błonnik pokarmowy: 30.96 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2728.23 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 83.63 g; Kwasy tł. nasycone: 37.62 g; Węglowodany ogółem: 397.81 g; Błonnik pokarmowy: 26.82 g; Sól: 5.12 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
2025-04-05 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Ketchup saszetka 15 g 1 szt			Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt brzoskwinowy 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	
	II ś					Jabłko 150 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana 180 g Gulasz wieprzowy z warzywami 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ciasto drożdżowe. 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ciasto drożdżowe. 50 g (GLU, JAJ, MLE)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	Pn	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)		Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt		Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)	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;

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	
2025-04-06 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Gruszka 150 g		Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus z brzoskwiń 150 g		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml		Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
		II ś		Gruszka 150 g		Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE)					
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław # 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml		Fasolowa z ziemniakami 350 g (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka Colesław # 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml		Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż 180 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Udziec z kurczaka pieczony 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml		Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław # b/c 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt (MLE)		Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław # 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kiwi 150 g	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn		Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)					Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)		Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)	
Wartość energetyczna: 2460.71 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 79.94 g; Kwasy tł. nasycone: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 350.62 g; Błonnik pokarmowy: 35.15 g; Sól: 7.75 g;		Wartość energetyczna: 2574.52 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 77.17 g; Kwasy tł. nasycone: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 385.64 g; Błonnik pokarmowy: 41.25 g; Sól: 7.90 g;		Wartość energetyczna: 2364.63 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kwasy tł. nasycone: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 349.95 g; Błonnik pokarmowy: 20.35 g; Sól: 5.45 g;		Wartość energetyczna: 2180.65 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 89.48 g; Kwasy tł. nasycone: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 262.06 g; Błonnik pokarmowy: 45.89 g; Sól: 8.36 g;		Wartość energetyczna: 2583.01 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 84.30 g; Kwasy tł. nasycone: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 366.55 g; Błonnik pokarmowy: 32.99 g; Sól: 7.79 g;		Wartość energetyczna: 2456.63 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kwasy tł. nasycone: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 364.55 g; Błonnik pokarmowy: 20.35 g; Sól: 5.55 g;	

		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	
2025-04-07 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Szynka soltysówka 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 (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	II ś					Melon 150 g		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU) Fasolka po bretońsku 250 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Kalafior gotowany 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (SEL) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Naleśniki z serem 200 g (GLU, JAJ, MLE) Mus owocowy 100 g Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Naleśniki z serem 200 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Mus owocowy 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Pn	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2356.46 kcal; Białko ogółem: 93.72 g; Tłuszcz: 74.94 g; Kwasy tł. nasycone: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 345.18 g; Błonnik pokarmowy: 39.24 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2478.84 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 69.79 g; Kwasy tł. nasycone: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 385.83 g; Błonnik pokarmowy: 44.35 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2367.58 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; Tłuszcz: 71.26 g; Kwasy tł. nasycone: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 340.98 g; Błonnik pokarmowy: 34.68 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2175.17 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kwasy tł. nasycone: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 297.22 g; Błonnik pokarmowy: 49.73 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2623.40 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 77.91 g; Kwasy tł. nasycone: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 401.59 g; Błonnik pokarmowy: 35.99 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2572.11 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kwasy tł. nasycone: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 385.21 g; Błonnik pokarmowy: 32.90 g; Sól: 4.97 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	
2025-04-08 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g		Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Rukola 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
		II ś				Sok pomidorowy 300 ml 1 szt		Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt (MLE)			
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami # 350 ml (GLU, SEL) Kasza pęczak 180 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Surówka z selera i marchwi z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Łopatka wieprzowa pieczona b/k 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z selera i marchwi z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i marchwi z olejem # bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami # 350 ml (GLU, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g				
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Rzodkiew 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Rzodkiew 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 60 g (RYB, SEL) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml					
	Pn	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt (ORZ)		Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt		Pieczywo chrupkie- żytnie 30 g (GLU)		Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt (ORZ)		Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2474.66 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 83.91 g; Kwasy tł. nasycone: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 355.30 g; Błonnik pokarmowy: 39.51 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2227.11 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 70.41 g; Kwasy tł. nasycone: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 319.28 g; Błonnik pokarmowy: 35.66 g; Sól: 7.77 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: 2509.39 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 88.05 g; Kwasy tł. nasycone: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 344.02 g; Błonnik pokarmowy: 33.05 g; Sól: 9.23 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;					

		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
2025-04-09 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Pomarańcza 150 g		Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Salata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Pomarańcza 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Salata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	II S				Pomarańcza 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z sokiem malinowym 200 g (MLE)	
	Obiad	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka panierowany 100 g (GLU, JAJ) Surówka wielowarzywna z olejem # 150 g (SEL) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Surówka wielowarzywna z olejem # 150 g (SEL) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew oprószana 150 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem # 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Salatka szpinakowa z jajkiem i pomidorkami i słonecznikiem 120 g (JAJ)	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka panierowany 100 g (GLU, JAJ) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Salatka owocowa (jabłko, banan, brzoskwinia, winogron) 150 g	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Salatka owocowa (jabłko, banan, brzoskwinia, winogron) 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Ogórek świeży 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Ogórek świeży 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)					
		Wartość energetyczna: 2426.90 kcal; Białko ogółem: 88.06 g; Tłuszcz: 99.49 g; Kwasy tł. nasycone: 39.47 g; Węglowodany ogółem: 308.89 g; Błonnik pokarmowy: 34.87 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2457.96 kcal; Białko ogółem: 85.61 g; Tłuszcz: 103.25 g; Kwasy tł. nasycone: 40.43 g; Węglowodany ogółem: 310.77 g; Błonnik pokarmowy: 34.99 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2247.38 kcal; Białko ogółem: 89.58 g; Tłuszcz: 86.04 g; Kwasy tł. nasycone: 41.33 g; Węglowodany ogółem: 288.43 g; Błonnik pokarmowy: 26.41 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2263.85 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz: 100.24 g; Kwasy tł. nasycone: 40.15 g; Węglowodany ogółem: 265.11 g; Błonnik pokarmowy: 42.63 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2754.85 kcal; Białko ogółem: 98.02 g; Tłuszcz: 107.18 g; Kwasy tł. nasycone: 42.56 g; Węglowodany ogółem: 364.21 g; Błonnik pokarmowy: 33.78 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2433.87 kcal; Białko ogółem: 96.13 g; Tłuszcz: 88.93 g; Kwasy tł. nasycone: 42.68 g; Węglowodany ogółem: 323.57 g; Błonnik pokarmowy: 27.41 g; Sól: 8.13 g;

Katarzyna Bragiel

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-04-10 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g		Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś				Kiwi 150 g	Banan 150 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka po żydowsku # 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Łazanki z kapustą i mięsem wieprzowym z łopatką 300 g Surówka po żydowsku # 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka po żydowsku # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sok pomidorowo-warzywny 1 szt (SEL)	Galaretką o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 g Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 100 g Surówka po żydowsku # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Galaretką o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 g Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z rzodkiewką 60 g (MLE) Szynka sołtysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka sołtysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z rzodkiewką 60 g (MLE) Szynka sołtysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z rzodkiewką 60 g (MLE) Szynka sołtysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka sołtysówka 40 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Di	Di Riso- mango i ryż 100 g 1 szt (MLE)					
		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: 2672.23 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 73.32 g; Kwasy tł. nasycone: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 412.71 g; Błonnik pokarmowy: 40.93 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2431.10 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kwasy tł. nasycone: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 381.16 g; Błonnik pokarmowy: 30.78 g; Sól: 5.92 g;

		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		
2025-04-11 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Melon 150 g		Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Melon 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)		
	II S					Melon 150 g	Jogurt brzoskwinowy 150 g 1 szt (MLE)		
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z ryby smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem # 150 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ryżowa z ziemniakami z natką pietruszki 350 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem # 150 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem # b/c 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z ryby smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Melon 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Melon 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Ph	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)			Wafle ryżowe 30 g		Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)		Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)
		Wartość energetyczna: 2678.68 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 88.06 g; Kwasy tł. nasycone: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 390.95 g; Błonnik pokarmowy: 36.70 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2645.24 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 81.75 g; Kwasy tł. nasycone: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 400.05 g; Błonnik pokarmowy: 37.11 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2355.26 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 73.26 g; Kwasy tł. nasycone: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 344.16 g; Błonnik pokarmowy: 25.99 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2174.94 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 81.25 g; Kwasy tł. nasycone: 39.15 g; Węglowodany ogółem: 290.71 g; Błonnik pokarmowy: 41.69 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2869.31 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 93.93 g; Kwasy tł. nasycone: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 419.23 g; Błonnik pokarmowy: 36.04 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2446.56 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 76.53 g; Kwasy tł. nasycone: 34.98 g; Węglowodany ogółem: 354.80 g; Błonnik pokarmowy: 27.35 g; Sól: 5.07 g;		

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Latowstrawna	12-Z ogr. latwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Latwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-04-12 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (<i>GLU, JAJ</i>) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna 1 szt 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Paszтет z ciecierzycy 60 g (<i>GLU, JAJ</i>) 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 (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna 1 szt 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (<i>GLU, JAJ</i>) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna 1 szt 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II Ś				Koktajl truskawkowy bez cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Koktajl truskawkowy z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza bulgur 180 g (<i>GLU</i>) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 100 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym, warzywami i ciecierzycą 300 g (<i>GLU, SEL</i>) 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 (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza jęczmienna 180 g (<i>GLU</i>) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (<i>GLU, SEL</i>) 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 (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza bulgur 180 g (<i>GLU</i>) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza bulgur 180 g (<i>GLU</i>) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g (<i>GLU, SEL</i>) 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 (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza jęczmienna 180 g (<i>GLU</i>) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (<i>GLU, SEL</i>) 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 (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos majonezowy 20 g (<i>JAJ, MLE</i>) Filet kruchy 50 g Salata zielona masłowa 10 g Ćwikła z chrzanem 120 g (<i>MLE, S02</i>) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos koperkowy 20 ml (<i>GLU, MLE</i>) Filet kruchy 30 g Salata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos koperkowy 20 ml (<i>GLU, MLE</i>) Filet kruchy 30 g Salata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos koperkowy 20 ml (<i>GLU, MLE</i>) Filet kruchy 50 g Ćwikła z chrzanem 120 g (<i>MLE, S02</i>) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos majonezowy 20 g (<i>JAJ, MLE</i>) Filet kruchy 30 g Ćwikła z chrzanem 120 g (<i>MLE, S02</i>) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos koperkowy 20 ml (<i>GLU, MLE</i>) Filet kruchy 30 g Ćwikła z chrzanem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 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;

2025-04-13 niedziela	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g		Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g		Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml		Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	II ś						Pomarańcza 150 g		Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt (MLE)		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Surówka Coleslaw # 150 g (JAJ, MLE) Kapusta biała zasmażana 100 g (GLU) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Surówka Coleslaw # 150 g (JAJ, MLE) Kapusta biała zasmażana 100 g (GLU) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Salatka z ciecierzycą, salata, pomidorami i ogórkiem 120 g Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka Coleslaw # b/c 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Surówka Coleslaw # 150 g (JAJ, MLE) Kapusta biała zasmażana 100 g (GLU) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka sołtysówka 50 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka sołtysówka 50 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka sołtysówka 40 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka sołtysówka 50 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)			
	Pn	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt					Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)		Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2481.96 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 78.89 g; Kwasy tł. nasycone: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 367.79 g; Błonnik pokarmowy: 35.51 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2410.15 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 75.29 g; Kwasy tł. nasycone: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 355.00 g; Błonnik pokarmowy: 34.66 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2236.85 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kwasy tł. nasycone: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 349.47 g; Błonnik pokarmowy: 28.15 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2184.46 kcal; Białko ogółem: 107.17 g; Tłuszcz: 84.22 g; Kwasy tł. nasycone: 35.33 g; Węglowodany ogółem: 265.93 g; Błonnik pokarmowy: 47.91 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2707.31 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 85.92 g; Kwasy tł. nasycone: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 398.13 g; Błonnik pokarmowy: 31.73 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2407.60 kcal; Białko ogółem: 103.26 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kwasy tł. nasycone: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 375.64 g; Błonnik pokarmowy: 28.69 g; Sól: 6.76 g;					

		18-Latwostrawna małego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-03-31 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet kruchy 40 g Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś	Banan 150 g		Kiwi 150 g	Banan 150 g	
	Obiad	Brokułowa z 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 Galaretką o smaku cytrynowym z jabłkiem 150 g	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 # 150 g Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Galaretką o smaku cytrynowym z jabłkiem 150 g		Brokułowa z ziemniakami 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 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 Galaretką o smaku cytrynowym z jabłkiem 150 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor bez skórki 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Sałata lodowa 10 g	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)		Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)		Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)
		Wartość energetyczna: 2077.87 kcal; Białko ogółem: 71.74 g; Tłuszcz: 40.54 g; Kwasy tł. nasycone: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 366.86 g; Błonnik pokarmowy: 27.80 g; Sól: 3.25 g;	Wartość energetyczna: 2441.97 kcal; Białko ogółem: 77.36 g; Tłuszcz: 72.12 g; Kwasy tł. nasycone: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 382.53 g; Błonnik pokarmowy: 37.11 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;	

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-04-01 wtorek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ś	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)			Koktajl owocowy bez cukru 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 130 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 100 g (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g Kisiel o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 180 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 150 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kisiel o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 ml Pomarańcza 150 g	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 180 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 150 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kisiel o smaku brzoskwiowym 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 brzoskwiowym z jabłkiem 200 ml Pomarańcza 150 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 30 g (RYB, SEL) Wędlina drobiowa- Indyk wędzony 30 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 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 Rzodkiew 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: 1934.23 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 41.50 g; Kwasy tł. nasycone: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 308.70 g; Błonnik pokarmowy: 28.31 g; Sól: 6.31 g;	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;	

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety cięzarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet cięzarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-04-02 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona maslowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbozowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb miesany pszenno-zytni 70 g (GLU) Chleb razowy zytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona maslowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb miesany pszenno-zytni 70 g (GLU) Chleb razowy zytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona maslowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy zytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona maslowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb miesany pszenno-zytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona maslowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbozowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	II ś	Jabłko 150 g				
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 130 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Salatka szwedzka # 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE) Mieszanka studencka 20 g (OZI, ORZ)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Zrazik drobiowy gotowany 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Salatka szwedzka # 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE) Mieszanka studencka 20 g (OZI, ORZ)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Salatka szwedzka # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Salatka ryzowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Salatka szwedzka # 150 g Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)
	Kolacja	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy zytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek smietankowy 60 g (MLE) 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 (MLE) Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt (ORZ)			Wafle ryzowe 30 g	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt (ORZ)
		Wartość energetyczna: 2028.40 kcal; Białko ogółem: 85.27 g; Tłuszcz: 52.21 g; Kwasy tł. nasycone: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 318.57 g; Błonnik pokarmowy: 24.02 g; Sól: 3.88 g;	Wartość energetyczna: 2412.80 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 74.57 g; Kwasy tł. nasycone: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 355.10 g; Błonnik pokarmowy: 33.52 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2426.30 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; Tłuszcz: 75.80 g; Kwasy tł. nasycone: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 353.90 g; Błonnik pokarmowy: 32.74 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2223.58 kcal; Białko ogółem: 87.17 g; Tłuszcz: 88.13 g; Kwasy tł. nasycone: 44.16 g; Węglowodany ogółem: 288.62 g; Błonnik pokarmowy: 37.92 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2643.06 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kwasy tł. nasycone: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 416.50 g; Błonnik pokarmowy: 31.58 g; Sól: 7.14 g;

Katarzyna Bragiel

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-04-03 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku 200 g (GLU, MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Filet kruchy 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix salat 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Filet kruchy 50 g Mix salat 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Filet kruchy 50 g Mix salat 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Filet kruchy 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix salat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś	Melon 150 g				
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Brokuł gotowany 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kefir 150 g 1 szt (MLE)	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 1755.66 kcal; Białko ogółem: 81.65 g; Tłuszcz: 40.11 g; Kwasy tł. nasycone: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 278.37 g; Błonnik pokarmowy: 23.98 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 2456.35 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz: 85.04 g; Kwasy tł. nasycone: 39.31 g; Węglowodany ogółem: 349.86 g; Błonnik pokarmowy: 37.10 g; Sól: 8.42 g;		Wartość energetyczna: 2355.85 kcal; Białko ogółem: 84.61 g; Tłuszcz: 88.89 g; Kwasy tł. nasycone: 41.54 g; Węglowodany ogółem: 320.27 g; Błonnik pokarmowy: 42.64 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2791.40 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 79.59 g; Kwasy tł. nasycone: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 433.00 g; Błonnik pokarmowy: 34.80 g; Sól: 6.08 g;	

Katarzyna Bragiel

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna	
2025-04-04	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)		Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	II ś	Serek truskawkowy 150g 1 szt (MLE)				Kiwi 150 g	Serek truskawkowy 150g 1 szt (MLE)
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 130 g Pulpet rybny 80 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Banan 150 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kiwi 150 g		Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Szpinak gotowany z olejem 150 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kiwi 150 g	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (JAJ, MLE) Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Pn	Di Riso- mango i ryż 100 g 1 szt (MLE)					
		Wartość energetyczna: 1928.04 kcal; Białko ogółem: 76.68 g; Tłuszcz: 51.59 g; Kwasy tł. nasycone: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 296.34 g; Błonnik pokarmowy: 20.20 g; Sól: 3.10 g;	Wartość energetyczna: 2630.84 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 95.12 g; Kwasy tł. nasycone: 39.25 g; Węglowodany ogółem: 358.68 g; Błonnik pokarmowy: 34.27 g; Sól: 5.23 g;		Wartość energetyczna: 2436.10 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 102.04 g; Kwasy tł. nasycone: 43.61 g; Węglowodany ogółem: 309.15 g; Błonnik pokarmowy: 43.13 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 3067.16 kcal; Białko ogółem: 120.57 g; Tłuszcz: 103.41 g; Kwasy tł. nasycone: 38.98 g; Węglowodany ogółem: 430.25 g; Błonnik pokarmowy: 33.76 g; Sól: 5.60 g;	

Katarzyna Bragiel

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-04-05 sobota	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	
	II ś	Jabłko 150 g				
	Obiad	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 130 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ciasto drożdżowe. 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Ciasto drożdżowe. 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ciasto drożdżowe. 50 g (GLU, JAJ, MLE)	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka sołtysówka 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka sołtysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka sołtysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka sołtysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	Ph	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)	
		Wartość energetyczna: 1783.20 kcal; Białko ogółem: 62.02 g; Tłuszcz: 57.15 g; Kwasy tł. nasycone: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 265.47 g; Błonnik pokarmowy: 25.84 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 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

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-04-06 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	II ś	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE)			Gruszka 150 g	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE)
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml (GLU, SEL) Ryż 130 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mus z brzoskwiń 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw # 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kiwi 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw # b/c 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt (MLE)	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw # 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kiwi 150 g	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Pn	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)			Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)
		Wartość energetyczna: 1936.94 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 51.44 g; Kwasy tł. nasycone: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 286.11 g; Błonnik pokarmowy: 16.37 g; Sól: 4.26 g;	Wartość energetyczna: 2526.77 kcal; Białko ogółem: 104.42 g; Tłuszcz: 91.14 g; Kwasy tł. nasycone: 39.96 g; Węglowodany ogółem: 338.59 g; Błonnik pokarmowy: 35.15 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2255.45 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; Tłuszcz: 97.73 g; Kwasy tł. nasycone: 41.07 g; Węglowodany ogółem: 262.13 g; Błonnik pokarmowy: 45.89 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2854.71 kcal; Białko ogółem: 115.88 g; Tłuszcz: 90.67 g; Kwasy tł. nasycone: 37.48 g; Węglowodany ogółem: 409.12 g; Błonnik pokarmowy: 27.51 g; Sól: 7.97 g;	

Katarzyna Bragiel

		18-Latowstrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety cięzarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet cięzarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-04-07 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka soltysówka 50 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka soltysówka 50 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	II ś	Melon 150 g				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 130 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Kalafior gotowany 50 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g	
	Kolacja	Naleśniki z serem 150 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Mus owocowy 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (SEL) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (SEL) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Pn	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2014.51 kcal; Białko ogółem: 77.37 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kwasy tł. nasycone: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 299.90 g; Błonnik pokarmowy: 26.67 g; Sól: 3.90 g;	Wartość energetyczna: 2476.07 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 81.59 g; Kwasy tł. nasycone: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 337.85 g; Błonnik pokarmowy: 41.36 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2169.02 kcal; Białko ogółem: 87.46 g; Tłuszcz: 78.40 g; Kwasy tł. nasycone: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 285.99 g; Błonnik pokarmowy: 46.51 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2792.64 kcal; Białko ogółem: 111.77 g; Tłuszcz: 82.89 g; Kwasy tł. nasycone: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 407.49 g; Błonnik pokarmowy: 39.38 g; Sól: 7.25 g;	

Katarzyna Bragiel

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-04-08 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatkowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatkowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II s	Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt (MLE)			Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt (MLE)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus 130 g (GLU) Pulpet wieprzowy 50 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 50 g Surówka z selera i marchwi z olejem # 50 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i marchwi z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i marchwi z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i marchwi z olejem # bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 30 g (RYB, SEL) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszen 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt (ORZ)			Pieczywo chrupkie- żytnie 30 g (GLU) Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1770.51 kcal; Białko ogółem: 61.63 g; Tłuszcz: 36.13 g; Kwasy tł. nasycone: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 308.30 g; Błonnik pokarmowy: 18.99 g; Sól: 4.14 g;	Wartość energetyczna: 2512.84 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 88.38 g; Kwasy tł. nasycone: 41.18 g; Węglowodany ogółem: 347.45 g; Błonnik pokarmowy: 39.51 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2520.82 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 88.38 g; Kwasy tł. nasycone: 41.18 g; Węglowodany ogółem: 349.45 g; Błonnik pokarmowy: 39.51 g; Sól: 7.78 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 Bragiel

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-04-09 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	II S	Budyń o smaku śmietankowym z sokiem malinowym 200 g (MLE)	Pomarańcza 150 g			Budyń o smaku śmietankowym z sokiem malinowym 200 g (MLE)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 130 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sałatka owocowa (jabłko, banan, brzoskwinia, winogron) 150 g	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem # 150 g (SEL) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sałatka szpinakowa z jajkiem i pomidorkami i słonecznikiem 120 g (JAJ)	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem # 150 g (SEL) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sałatka szpinakowa z jajkiem i pomidorkami i słonecznikiem 120 g (JAJ)	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem # 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sałatka szpinakowa z jajkiem i pomidorkami i słonecznikiem 120 g (JAJ)	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew oprószana 150 g (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sałatka owocowa (jabłko, banan, brzoskwinia, winogron) 150 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)				
		Wartość energetyczna: 1935.92 kcal; Białko ogółem: 85.05 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kwasy tł. nasycone: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 250.52 g; Błonnik pokarmowy: 23.11 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2417.00 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 101.43 g; Kwasy tł. nasycone: 41.75 g; Węglowodany ogółem: 293.78 g; Błonnik pokarmowy: 36.60 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2483.82 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 109.68 g; Kwasy tł. nasycone: 47.22 g; Węglowodany ogółem: 291.86 g; Błonnik pokarmowy: 36.60 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2290.27 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; Tłuszcz: 99.90 g; Kwasy tł. nasycone: 40.09 g; Węglowodany ogółem: 272.84 g; Błonnik pokarmowy: 40.95 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2869.55 kcal; Białko ogółem: 111.93 g; Tłuszcz: 108.18 g; Kwasy tł. nasycone: 47.13 g; Węglowodany ogółem: 379.71 g; Błonnik pokarmowy: 34.23 g; Sól: 9.53 g;

		18-Latwostrawna małego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-04-10 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	II ś	Banan 150 g	Banan 150 g Orzechy włoskie 20 g (ORZ)	Kiwi 150 g Orzechy włoskie 20 g (ORZ)	Banan 150 g	
	Obiad	Galaretka o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL) Makaron 130 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Galaretka o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka po żydowsku # 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka po żydowsku # 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sok pomidorowo-warzywny 1 szt (SEL)	Galaretka o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150 g Surówka po żydowsku # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z rzodkiewką 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z rzodkiewką 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	pH	Di Riso- mango i ryż 100 g 1 szt (MLE)				
	Wartość energetyczna: 1795.34 kcal; Białko ogółem: 77.45 g; Tłuszcz: 42.78 g; Kwasy tł. nasycone: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 285.28 g; Błonnik pokarmowy: 25.40 g; Sól: 4.46 g;	Wartość energetyczna: 2688.81 kcal; Białko ogółem: 106.82 g; Tłuszcz: 87.82 g; Kwasy tł. nasycone: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 381.94 g; Błonnik pokarmowy: 45.59 g; Sól: 6.97 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: 2974.18 kcal; Białko ogółem: 118.13 g; Tłuszcz: 78.52 g; Kwasy tł. nasycone: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 469.88 g; Błonnik pokarmowy: 39.83 g; Sól: 6.79 g;		

Katarzyna Bragiel

18-Latowstrowna malego dziecka		19-Dieta kobiety ciezarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. wegl. kobiet ciezarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-04-11 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	II ś	Jogurt brzoskwiowy 150 g 1 szt (MLE)			Jogurt brzoskwiowy 150 g 1 szt (MLE)
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 130 g Filet z ryby pieczony 80 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Melon 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem # 150 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Melon 150 g	Melon 150 g Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem # 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem # 150 g Melon 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (JAJ, MLE) Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
Ph	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)	Baton z musli z żurawiną i truskawką 23,5g 1 szt (GLU, MLE)		Wafle ryżowe 30 g	Baton z musli z żurawiną i truskawką 23,5g 1 szt (GLU, MLE)
Wartość energetyczna: 1715.35 kcal; Białko ogółem: 69.35 g; Tłuszcz: 46.11 g; Kwasy tł. nasycone: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 265.41 g; Błonnik pokarmowy: 21.93 g; Sól: 3.18 g;		Wartość energetyczna: 2739.40 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Tłuszcz: 92.79 g; Kwasy tł. nasycone: 43.80 g; Węglowodany ogółem: 391.56 g; Błonnik pokarmowy: 34.61 g; Sól: 8.25 g;		Wartość energetyczna: 2141.67 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz: 87.04 g; Kwasy tł. nasycone: 44.37 g; Węglowodany ogółem: 269.98 g; Błonnik pokarmowy: 37.14 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 3115.49 kcal; Białko ogółem: 117.06 g; Tłuszcz: 99.44 g; Kwasy tł. nasycone: 43.09 g; Węglowodany ogółem: 456.16 g; Błonnik pokarmowy: 36.90 g; Sól: 6.76 g;

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-04-12 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	II ś	Koktajl truskawkowy z cukrem 200 ml (MLE)			Koktajl truskawkowy bez cukru 200 ml (MLE)	Koktajl truskawkowy z cukrem 200 ml (MLE)
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki# 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 130 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Filet kruchy 30 g Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Cwikła z jabłkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Filet kruchy 50 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Cwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Filet kruchy 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Cwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Filet kruchy 50 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Cwikła z jabłkiem 120 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Filet kruchy 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Cwikła z jabłkiem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 1499.70 kcal; Białko ogółem: 64.69 g; Tłuszcz: 36.69 g; Kwasy tł. nasycone: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 235.61 g; Błonnik pokarmowy: 20.37 g; Sól: 4.37 g;	Wartość energetyczna: 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;	

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-04-13 niedziela	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II S	Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt (MLE)	Pomarańcza 150 g			Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt (MLE)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 130 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml	Salatka z ciecierzycą, salata, pomidorami i ogórkiem 120 g Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100 g Surówka Colesław # 150 g (JAJ, MLE) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml	Salatka z ciecierzycą, salata, pomidorami i ogórkiem 120 g Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Schab gotowany 120 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka Colesław # 150 g (JAJ, MLE) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml	Salatka z ciecierzycą, salata, pomidorami i ogórkiem 120 g Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100 g Surówka Colesław # b/c 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka Colesław # 150 g (JAJ, MLE) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml Pomarańcza 150 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka sołtysówka 50 g Pomidor bez skórki 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka sołtysówka 50 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka sołtysówka 50 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka sołtysówka 50 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt			Pieczynko orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1891.05 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 42.18 g; Kwasy tł. nasycone: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 298.95 g; Błonnik pokarmowy: 23.41 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2495.66 kcal; Białko ogółem: 104.58 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kwasy tł. nasycone: 37.39 g; Węglowodany ogółem: 366.85 g; Błonnik pokarmowy: 41.85 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2520.94 kcal; Białko ogółem: 109.07 g; Tłuszcz: 77.40 g; Kwasy tł. nasycone: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 366.85 g; Błonnik pokarmowy: 41.85 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2271.26 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 92.87 g; Kwasy tł. nasycone: 41.01 g; Węglowodany ogółem: 266.16 g; Błonnik pokarmowy: 47.91 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2768.04 kcal; Białko ogółem: 118.04 g; Tłuszcz: 75.24 g; Kwasy tł. nasycone: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 424.61 g; Błonnik pokarmowy: 32.88 g; Sól: 7.69 g;

Katarzyna Bragiol

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,