

		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
2025-03-03 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 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 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 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 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 350 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 250 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Galaretką o smaku cytrynowym z jabłkiem 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	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: 2452.04 kcal; Białko ogółem: 76.48 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kwasy tł. nasycone: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 404.56 g; Błonnik pokarmowy: 36.17 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 2542.33 kcal; Białko ogółem: 77.94 g; Tłuszcz: 80.47 g; Kwasy tł. nasycone: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 390.79 g; Błonnik pokarmowy: 33.63 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2338.93 kcal; Białko ogółem: 75.42 g; Tłuszcz: 55.70 g; Kwasy tł. nasycone: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 392.91 g; Błonnik pokarmowy: 23.54 g; Sól: 4.58 g;	Wartość energetyczna: 1999.82 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kwasy tł. nasycone: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 265.12 g; Błonnik pokarmowy: 48.09 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2498.97 kcal; Białko ogółem: 79.63 g; Tłuszcz: 63.72 g; Kwasy tł. nasycone: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 414.21 g; Błonnik pokarmowy: 31.57 g; Sól: 4.60 g;	Wartość energetyczna: 2466.14 kcal; Białko ogółem: 79.85 g; Tłuszcz: 58.39 g; Kwasy tł. nasycone: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 416.87 g; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; Sól: 4.39 g;

Katarzyna Bragiel

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Latowstrawna	12-Z ogr. latwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Latowstrawna dzieci 4-18 lat
2025-03-04 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 owoowy bez cukru 200 ml (MLE)	Koktail owocowy z cukrem 200 ml (MLE)	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 180 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z 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 (JAJ) 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) 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	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z 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) Szynka 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 brzoskwinowym z jabłkiem 200 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 100 g (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g Kisiel o smaku brzoskwinowym 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-warzynny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2132.22 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kwasy tł. nasycone: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 321.12 g; Błonnik pokarmowy: 34.42 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2138.98 kcal; Białko ogółem: 88.43 g; Tłuszcz: 62.92 g; Kwasy tł. nasycone: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; Błonnik pokarmowy: 34.66 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2145.39 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 56.82 g; Kwasy tł. nasycone: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 322.17 g; Błonnik pokarmowy: 30.59 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2009.52 kcal; Białko ogółem: 89.15 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kwasy tł. nasycone: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 275.87 g; Błonnik pokarmowy: 43.51 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2455.37 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kwasy tł. nasycone: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 387.84 g; Błonnik pokarmowy: 35.33 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2455.51 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 61.62 g; Kwasy tł. nasycone: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 383.02 g; Błonnik pokarmowy: 33.46 g; Sól: 7.92 g;	

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	
2025-03-05 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) Pasta z jaj z koperkiem 100 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g 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) Pasta z jaj z koperkiem 100 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) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)		
	II ś					Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 300 g (GLU, MLE) Salatka szwedzka 150 g Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 300 g (GLU, MLE) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Salatka szwedzka 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300 g (GLU, MLE) Marchew oprószana 150 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 300 g (GLU, MLE) Salatka szwedzka 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron z twarogiem 300 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Marchew w kostce z groszkiem oprószana 150 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron z twarogiem 300 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Marchew oprószana 150 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	
	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) Ser żółty 40 g (MLE) Salata lodowa 10 g Pomidor 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	
	pH	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt (ORZ)				Wafle ryżowe 30 g	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt (ORZ)	
		Wartość energetyczna: 2312.27 kcal; Białko ogółem: 88.10 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kwasy tł. nasycone: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 341.14 g; Błonnik pokarmowy: 32.97 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2362.04 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 70.89 g; Kwasy tł. nasycone: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 353.82 g; Błonnik pokarmowy: 33.69 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2350.31 kcal; Białko ogółem: 82.66 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kwasy tł. nasycone: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 362.03 g; Błonnik pokarmowy: 26.88 g; Sól: 3.58 g;	Wartość energetyczna: 2285.82 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 96.95 g; Kwasy tł. nasycone: 47.07 g; Węglowodany ogółem: 275.50 g; Błonnik pokarmowy: 39.18 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2500.18 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 65.91 g; Kwasy tł. nasycone: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 394.09 g; Błonnik pokarmowy: 30.38 g; Sól: 4.40 g;	Wartość energetyczna: 2506.96 kcal; Białko ogółem: 95.93 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kwasy tł. nasycone: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 398.89 g; Błonnik pokarmowy: 29.55 g; Sól: 3.71 g;	

Katarzyna Bragiel

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-03-06 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Filet kruchy 50 g Mix салат 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g		Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Filet kruchy 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Filet kruchy 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś			Mandarynka 150 g			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemiaczana 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	Ziemiaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kefir 150 g 1 szt (MLE)	Barszcz biały z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Ziemiaczana 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
	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 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: 2425.03 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 76.60 g; Kwasy tł. nasycone: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 362.89 g; Błonnik pokarmowy: 35.94 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2471.22 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 78.09 g; Kwasy tł. nasycone: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 363.63 g; Błonnik pokarmowy: 36.30 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2206.20 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 60.29 g; Kwasy tł. nasycone: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 336.23 g; Błonnik pokarmowy: 25.97 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2238.37 kcal; Białko ogółem: 87.14 g; Tłuszcz: 78.14 g; Kwasy tł. nasycone: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 312.91 g; Błonnik pokarmowy: 43.38 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2433.82 kcal; Białko ogółem: 92.17 g; Tłuszcz: 75.19 g; Kwasy tł. nasycone: 33.28 g; Węglowodany ogółem: 363.70 g; Błonnik pokarmowy: 31.91 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2229.20 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 60.37 g; Kwasy tł. nasycone: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 341.57 g; Błonnik pokarmowy: 26.37 g; Sól: 6.02 g;

Katarzyna Bragiel

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-03-07	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Banan 150 g		Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Banan 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	II ś				Pomarańcza 150 g	Serek truskawkowy 150g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Szpinak gotowany z olejem 150 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj 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: 2541.70 kcal; Białko ogółem: 86.34 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kwasy tł. nasycone: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 384.01 g; Błonnik pokarmowy: 34.17 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2513.83 kcal; Białko ogółem: 89.96 g; Tłuszcz: 79.02 g; Kwasy tł. nasycone: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 374.75 g; Błonnik pokarmowy: 33.45 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2501.01 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 76.87 g; Kwasy tł. nasycone: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 368.39 g; Błonnik pokarmowy: 26.25 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2300.61 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 93.01 g; Kwasy tł. nasycone: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 298.17 g; Błonnik pokarmowy: 42.57 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2689.31 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 90.12 g; Kwasy tł. nasycone: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 383.24 g; Błonnik pokarmowy: 30.40 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 2574.36 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Tłuszcz: 83.04 g; Kwasy tł. nasycone: 37.35 g; Węglowodany ogółem: 362.02 g; Błonnik pokarmowy: 25.78 g; Sól: 5.11 g;

Katarzyna Bragiel

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-03-08 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Ketchup saszetka 15 g 1 szt			Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt brzoskwinowy 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	
	II S				Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g	Ciasto drożdżowe. 50 g (GLU, JAJ, MLE)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 150 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana 180 g Gulasz wieprzowy z warzywami 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Grochowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 150 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Sok wieloowocowy 100 % -200 ml 1 szt	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Sok wieloowocowy 100 % -200 ml 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka sołtysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (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	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 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 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 sołtysówka 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2432.42 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 90.58 g; Kwasy tł. nasycone: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 329.46 g; Błonnik pokarmowy: 36.90 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2340.97 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 95.30 g; Kwasy tł. nasycone: 38.73 g; Węglowodany ogółem: 300.37 g; Błonnik pokarmowy: 34.00 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2257.35 kcal; Białko ogółem: 78.52 g; Tłuszcz: 87.88 g; Kwasy tł. nasycone: 37.20 g; Węglowodany ogółem: 299.84 g; Błonnik pokarmowy: 29.44 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2244.02 kcal; Białko ogółem: 77.10 g; Tłuszcz: 94.75 g; Kwasy tł. nasycone: 37.38 g; Węglowodany ogółem: 285.43 g; Błonnik pokarmowy: 42.27 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2753.28 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 95.65 g; Kwasy tł. nasycone: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 393.31 g; Błonnik pokarmowy: 36.68 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2533.85 kcal; Białko ogółem: 82.02 g; Tłuszcz: 91.43 g; Kwasy tł. nasycone: 38.51 g; Węglowodany ogółem: 358.09 g; Błonnik pokarmowy: 30.19 g; Sól: 8.95 g;	

Katarzyna Bragiel

1-Podstawowa		2-Podstawowa II		4-Latwostrawna		12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów		16-Podstawowa dziecka 4-18 lat		17-Latwostrawna dzieci 4-18 lat			
2025-03-09 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Kiwi 150 g		Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) 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			
						Kiwi 150 g		Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE)					
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazylowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml		Fasolowa z ziemniakami 350 g (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Sos własny 100 ml (GLU, SEL) Surówka Coleslaw 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 bazylowy 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 bazylowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw 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 bazylowy 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		Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ryż 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazylowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml			
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: 2455.41 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 80.17 g; Kwasy tł. nasycone: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 344.90 g; Błonnik pokarmowy: 34.99 g; Sól: 7.71 g;		Wartość energetyczna: 2574.51 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 77.44 g; Kwasy tł. nasycone: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 381.09 g; Błonnik pokarmowy: 41.32 g; Sól: 7.89 g;		Wartość energetyczna: 2321.13 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kwasy tł. nasycone: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 339.45 g; Błonnik pokarmowy: 21.85 g; Sól: 5.43 g;		Wartość energetyczna: 2190.21 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 89.70 g; Kwasy tł. nasycone: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 260.04 g; Błonnik pokarmowy: 45.61 g; Sól: 8.32 g;		Wartość energetyczna: 2574.71 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 84.08 g; Kwasy tł. nasycone: 34.83 g; Węglowodany ogółem: 361.58 g; Błonnik pokarmowy: 32.83 g; Sól: 7.75 g;		Wartość energetyczna: 2413.13 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kwasy tł. nasycone: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 354.05 g; Błonnik pokarmowy: 21.85 g; Sól: 5.53 g;		

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-03-10 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 softysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g		Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka softysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka softysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka softysówka 40 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka softysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś				Pomarańcza 150 g		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalafor 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 Kalafor 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 Kalafor 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) Kalafor gotowany 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Kalafor gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml
	Kolacja	Zapiekanka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem, szpinakiem i warzywami 250 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Sos ziołowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, szpinakiem i warzywami 250 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Sos ziołowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zapiekanka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem, szpinakiem i warzywami 250 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Sos ziołowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Naleśniki z serem 200 g (GLU, JAJ, MLE) Mus owocowy 100 g Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Naleśniki z serem 200 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Mus owocowy 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2186.57 kcal; Białko ogółem: 89.30 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kwasy tł. nasycone: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 309.32 g; Błonnik pokarmowy: 39.45 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2338.80 kcal; Białko ogółem: 94.58 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kwasy tł. nasycone: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 356.89 g; Błonnik pokarmowy: 45.13 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2186.78 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 68.73 g; Kwasy tł. nasycone: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 306.33 g; Błonnik pokarmowy: 32.28 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2036.28 kcal; Białko ogółem: 86.68 g; Tłuszcz: 72.22 g; Kwasy tł. nasycone: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 264.47 g; Błonnik pokarmowy: 44.23 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2626.44 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 78.12 g; Kwasy tł. nasycone: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 402.85 g; Błonnik pokarmowy: 37.98 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2555.75 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kwasy tł. nasycone: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 382.65 g; Błonnik pokarmowy: 33.68 g; Sól: 4.89 g;

Katarzyna Bragiel

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-03-11 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 delikatkowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) 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 delikatkowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka delikatkowa z fileta 50 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ś					Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Kasza pęczak 180 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Łopatka wieprzowa pieczona b/k 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak 180 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i marchwi z olejem bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) 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: 2359.69 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 84.61 g; Kwasy tł. nasycone: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 320.74 g; Błonnik pokarmowy: 36.21 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2207.37 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kwasy tł. nasycone: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 297.39 g; Błonnik pokarmowy: 32.05 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2439.75 kcal; Białko ogółem: 85.98 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kwasy tł. nasycone: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 384.76 g; Błonnik pokarmowy: 28.02 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2018.41 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kwasy tł. nasycone: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 258.28 g; Błonnik pokarmowy: 42.42 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2348.06 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 84.64 g; Kwasy tł. nasycone: 35.87 g; Węglowodany ogółem: 308.13 g; Błonnik pokarmowy: 28.24 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2534.56 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kwasy tł. nasycone: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 395.44 g; Błonnik pokarmowy: 27.17 g; Sól: 6.66 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	
2025-03-12 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) Mandarynka 150 g		Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Salata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Mandarynka 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) 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 ś					Salatka szpinakowa z jajkiem i pomidorkami i słonecznikiem 120 g (JAJ)	Budyń o smaku śmietankowym z sokiem malinowym 200 g (MLE)	
	Obiad	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka panierowany 100 g (GLU, JAJ) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew oprószana 150 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Mandarynka 150 g	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka panierowany 100 g (GLU, JAJ) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt 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 Pomidor 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 Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2399.59 kcal; Białko ogółem: 86.20 g; Tłuszcz: 99.10 g; Kwasy tł. nasycone: 39.58 g; Węglowodany ogółem: 304.57 g; Błonnik pokarmowy: 33.48 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2430.65 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz: 102.87 g; Kwasy tł. nasycone: 40.53 g; Węglowodany ogółem: 306.44 g; Błonnik pokarmowy: 33.59 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2221.52 kcal; Białko ogółem: 87.81 g; Tłuszcz: 85.61 g; Kwasy tł. nasycone: 41.43 g; Węglowodany ogółem: 284.36 g; Błonnik pokarmowy: 24.74 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2235.78 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 99.85 g; Kwasy tł. nasycone: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 260.59 g; Błonnik pokarmowy: 41.15 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2666.34 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 106.58 g; Kwasy tł. nasycone: 42.57 g; Węglowodany ogółem: 344.74 g; Błonnik pokarmowy: 32.30 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2346.81 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 88.28 g; Kwasy tł. nasycone: 42.69 g; Węglowodany ogółem: 304.36 g; Błonnik pokarmowy: 25.65 g; Sól: 8.12 g;		

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-03-13 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g		Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	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 Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś				Kiwi 150 g	Banan 150 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka po żydowsku 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Łazanki z kapustą i mięsem wieprzowym z 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)	Galećka o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 100 g Surówka po żydowsku 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Galećka o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka sołtysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkciem 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 koperkiem 60 g (MLE) Szynka sołtysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkciem i kukurydzą 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka sołtysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkciem 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
	Pn	Di Riso- mango i ryż 100 g 1 szt (MLE)					
		Wartość energetyczna: 2611.29 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 73.53 g; Kwasy tł. nasycone: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 395.01 g; Błonnik pokarmowy: 43.01 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2614.13 kcal; Białko ogółem: 104.55 g; Tłuszcz: 75.67 g; Kwasy tł. nasycone: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 391.97 g; Błonnik pokarmowy: 39.56 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2376.51 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kwasy tł. nasycone: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 368.35 g; Błonnik pokarmowy: 29.46 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2316.03 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 74.68 g; Kwasy tł. nasycone: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 310.63 g; Błonnik pokarmowy: 47.99 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2662.39 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kwasy tł. nasycone: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 408.67 g; Błonnik pokarmowy: 40.00 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2414.51 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kwasy tł. nasycone: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 377.32 g; Błonnik pokarmowy: 30.46 g; Sól: 5.91 g;

Katarzyna Bragiel

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Latowstrawna	12-Z ogr. latwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Latowstrawna dzieci 4-18 lat
2025-03-14 piątek	Śniadanie	<p>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 brzoskwinowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Pomarańcza 150 g</p>		<p>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 brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Pomarańcza 150 g</p>	<p>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)</p>	<p>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 brzoskwinowy 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)</p>	<p>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 brzoskwinowy 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)</p>
	II Ś				Pomarańcza 150 g	Jogurt brzoskwinowy 150 g 1 szt (MLE)	
	Obiad	<p>Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>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</p>	<p>Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>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</p>	<p>Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g</p>	<p>Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g</p>
	Kolacja	<p>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</p>		<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml</p>	<p>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</p>
Pn	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)		Wafle ryżowe 30 g		Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt (GLU)	
		<p>Wartość energetyczna: 2302.84 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 76.19 g; Kwasy tł. nasycone: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 331.30 g; Błonnik pokarmowy: 31.04 g; Sól: 7.48 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2300.87 kcal; Białko ogółem: 86.69 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kwasy tł. nasycone: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 344.24 g; Błonnik pokarmowy: 31.76 g; Sól: 7.67 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2282.61 kcal; Białko ogółem: 92.27 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kwasy tł. nasycone: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 327.29 g; Błonnik pokarmowy: 25.06 g; Sól: 4.91 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2120.18 kcal; Białko ogółem: 86.49 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kwasy tł. nasycone: 39.07 g; Węglowodany ogółem: 278.85 g; Błonnik pokarmowy: 40.85 g; Sól: 8.95 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2493.48 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kwasy tł. nasycone: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 359.59 g; Błonnik pokarmowy: 30.37 g; Sól: 7.66 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2414.61 kcal; Białko ogółem: 96.92 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kwasy tł. nasycone: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 348.29 g; Błonnik pokarmowy: 25.06 g; Sól: 5.06 g;</p>

		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
2025-03-15 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Rozszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II s				Koktail truskawkowy bez cukru 200 ml (MLE)	Koktail truskawkowy z cukrem 200 ml (MLE)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym, warzywami i ciecierzycą 300 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 100 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Filet kruchy 50 g Salata zielona masłowa 10 g Ćwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Filet kruchy 30 g Salata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Filet kruchy 50 g Ćwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Filet kruchy 30 g Ćwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Filet kruchy 30 g Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Ćwikła z jabłkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2390.58 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 79.11 g; Kwasy tł. nasycone: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 328.84 g; Błonnik pokarmowy: 40.96 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2456.02 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 76.19 g; Kwasy tł. nasycone: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 353.71 g; Błonnik pokarmowy: 48.31 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 1971.65 kcal; Białko ogółem: 78.94 g; Tłuszcz: 54.08 g; Kwasy tł. nasycone: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 302.04 g; Błonnik pokarmowy: 26.69 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2189.58 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 72.41 g; Kwasy tł. nasycone: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 307.64 g; Błonnik pokarmowy: 50.03 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2479.23 kcal; Białko ogółem: 96.35 g; Tłuszcz: 85.48 g; Kwasy tł. nasycone: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 338.30 g; Błonnik pokarmowy: 37.13 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2101.85 kcal; Białko ogółem: 83.90 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kwasy tł. nasycone: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 315.93 g; Błonnik pokarmowy: 27.41 g; Sól: 6.29 g;

Katarzyna Bragiś

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Łatwostrawna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-03-16 niedziela	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ś				Salatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem 120 g	Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Surówka Colesław 150 g (JAJ, MLE) Kapusta biała zasmażana 100 g (GLU) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Surówka Colesław 150 g (JAJ, MLE) Kapusta biała zasmażana 100 g (GLU) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka Colesław 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Mandarynka 150 g	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Surówka Colesław 150 g (JAJ, MLE) Kapusta biała zasmażana 100 g (GLU) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 50 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 50 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka soltysówka 40 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 50 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt			Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2339.15 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 79.05 g; Kwasy tł. nasycone: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 332.98 g; Błonnik pokarmowy: 32.42 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2267.34 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kwasy tł. nasycone: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 320.19 g; Błonnik pokarmowy: 31.57 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2102.63 kcal; Białko ogółem: 95.08 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kwasy tł. nasycone: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 316.70 g; Błonnik pokarmowy: 25.65 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2163.15 kcal; Białko ogółem: 105.87 g; Tłuszcz: 84.15 g; Kwasy tł. nasycone: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 261.69 g; Błonnik pokarmowy: 46.86 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2683.15 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 86.37 g; Kwasy tł. nasycone: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 392.19 g; Błonnik pokarmowy: 29.10 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2392.03 kcal; Białko ogółem: 102.48 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kwasy tł. nasycone: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 371.75 g; Błonnik pokarmowy: 26.65 g; Sól: 6.79 g;

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna	
2025-03-03 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 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 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 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 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 sołtysówka 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 sołtysówka 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 sołtysówka 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 sołtysówka 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: 2061.28 kcal; Białko ogółem: 71.34 g; Tłuszcz: 40.52 g; Kwasy tł. nasycone: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 363.02 g; Błonnik pokarmowy: 27.49 g; Sól: 3.25 g;	Wartość energetyczna: 2425.38 kcal; Białko ogółem: 76.97 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kwasy tł. nasycone: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 378.69 g; Błonnik pokarmowy: 36.79 g; Sól: 5.20 g;		Wartość energetyczna: 2087.82 kcal; Białko ogółem: 85.76 g; Tłuszcz: 82.05 g; Kwasy tł. nasycone: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 265.56 g; Błonnik pokarmowy: 48.09 g; Sól: 8.49 g;		Wartość energetyczna: 2753.32 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 72.64 g; Kwasy tł. nasycone: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 452.38 g; Błonnik pokarmowy: 30.52 g; Sól: 5.32 g;

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna	
2025-03-04 wtorek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	II ś	Koktail owocowy z cukrem 200 ml (MLE)				Koktail owoowy bez cukru 200 ml (MLE)	Koktail owocowy z cukrem 200 ml (MLE)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 130 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z 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 200 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 250 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 200 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: 1922.38 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 41.48 g; Kwasy tł. nasycone: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 305.96 g; Błonnik pokarmowy: 28.08 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2347.16 kcal; Białko ogółem: 95.01 g; Tłuszcz: 73.14 g; Kwasy tł. nasycone: 37.03 g; Węglowodany ogółem: 342.30 g; Błonnik pokarmowy: 36.45 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2466.40 kcal; Białko ogółem: 103.15 g; Tłuszcz: 75.33 g; Kwasy tł. nasycone: 37.86 g; Węglowodany ogółem: 359.95 g; Błonnik pokarmowy: 37.65 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2098.72 kcal; Białko ogółem: 90.87 g; Tłuszcz: 75.39 g; Kwasy tł. nasycone: 38.01 g; Węglowodany ogółem: 277.57 g; Błonnik pokarmowy: 43.89 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2686.43 kcal; Białko ogółem: 108.02 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kwasy tł. nasycone: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 416.92 g; Błonnik pokarmowy: 34.65 g; Sól: 6.47 g;		

Katarzyna Bragiel

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-03-05 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	II ś	Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE) Mieszanka studencka 20 g (OZI, ORZ)		Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron z twarogiem 250 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 350 g (GLU, MLE) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Salatka szwedzka 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350 g (GLU, MLE) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Salatka szwedzka 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 350 g (GLU, MLE) Salatka szwedzka 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300 g (GLU, MLE) Salatka szwedzka 150 g Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	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		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek śmietankowy 60 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Salata lodowa 10 g Pomidor 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 ryżowe 30 g		Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt (ORZ)
	Wartość energetyczna: 2156.58 kcal; Białko ogółem: 86.03 g; Tłuszcz: 53.44 g; Kwasy tł. nasycone: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 347.02 g; Błonnik pokarmowy: 25.33 g; Sól: 2.84 g;	Wartość energetyczna: 2525.45 kcal; Białko ogółem: 98.80 g; Tłuszcz: 86.19 g; Kwasy tł. nasycone: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 349.76 g; Błonnik pokarmowy: 35.11 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2553.82 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 85.73 g; Kwasy tł. nasycone: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 366.50 g; Błonnik pokarmowy: 30.52 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2466.81 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz: 107.68 g; Kwasy tł. nasycone: 53.32 g; Węglowodany ogółem: 293.25 g; Błonnik pokarmowy: 40.66 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2759.70 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz: 80.22 g; Kwasy tł. nasycone: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 424.64 g; Błonnik pokarmowy: 29.28 g; Sól: 6.15 g;	

Katarzyna Bragiel

		18-Latwostrawna małego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-03-06 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 салат 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Filet kruchy 50 g Mix салат 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Filet kruchy 50 g Mix салат 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Filet kruchy 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	II ś	Mandarynka 150 g				
	Obiad	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Brokuł gotowany 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kefir 150 g 1 szt (MLE)	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	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	
	Ph	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 1708.18 kcal; Białko ogółem: 79.63 g; Tłuszcz: 39.83 g; Kwasy tł. nasycone: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 268.99 g; Błonnik pokarmowy: 23.36 g; Sól: 4.76 g;	Wartość energetyczna: 2405.87 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 84.73 g; Kwasy tł. nasycone: 39.28 g; Węglowodany ogółem: 339.71 g; Błonnik pokarmowy: 36.00 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2313.01 kcal; Białko ogółem: 82.27 g; Tłuszcz: 88.55 g; Kwasy tł. nasycone: 41.50 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; Błonnik pokarmowy: 41.05 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2647.08 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 80.05 g; Kwasy tł. nasycone: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 398.29 g; Błonnik pokarmowy: 32.86 g; Sól: 5.98 g;		

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna	
2025-03-07 piątek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)		Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	II ś	Serek truskawkowy 150g 1 szt (MLE)				Pomarańcza 150 g	Serek truskawkowy 150g 1 szt (MLE)
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 130 g Pulpet rybny 80 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Szpinak gotowany z olejem 150 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (JAJ, MLE) Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj 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 Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Pn	Di Riso- mango i ryż 100 g 1 szt (MLE)					
		Wartość energetyczna: 1783.53 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz: 51.07 g; Kwasy tł. nasycone: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 262.47 g; Błonnik pokarmowy: 19.32 g; Sól: 3.09 g;	Wartość energetyczna: 2571.77 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz: 93.77 g; Kwasy tł. nasycone: 38.84 g; Węglowodany ogółem: 350.23 g; Błonnik pokarmowy: 33.82 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2611.44 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 93.82 g; Kwasy tł. nasycone: 38.84 g; Węglowodany ogółem: 359.41 g; Błonnik pokarmowy: 34.58 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2407.23 kcal; Białko ogółem: 86.00 g; Tłuszcz: 101.28 g; Kwasy tł. nasycone: 43.44 g; Węglowodany ogółem: 305.91 g; Błonnik pokarmowy: 42.87 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 3023.23 kcal; Białko ogółem: 117.94 g; Tłuszcz: 102.71 g; Kwasy tł. nasycone: 38.83 g; Węglowodany ogółem: 423.66 g; Błonnik pokarmowy: 33.74 g; Sól: 5.53 g;	

Katarzyna Bragiel

18-Latwostrawna malego dziecka		19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-03-08 sobota	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt
	II S	Ciasto drożdżowe. 50 g (GLU, JAJ, MLE)			Ciasto drożdżowe. 50 g (GLU, JAJ, MLE)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 130 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 200 g Potrawka drobiowa z indyka 150 g (GLU, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 150 g (GLU, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka softysówka 40 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka softysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka 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 softysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka 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 softysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jablko banan marchew 100 g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1856.92 kcal; Białko ogółem: 62.67 g; Tłuszcz: 57.13 g; Kwasy tł. nasycone: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 283.24 g; Błonnik pokarmowy: 25.51 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2514.52 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 101.03 g; Kwasy tł. nasycone: 44.29 g; Węglowodany ogółem: 328.68 g; Błonnik pokarmowy: 34.07 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2579.77 kcal; Białko ogółem: 88.61 g; Tłuszcz: 101.57 g; Kwasy tł. nasycone: 44.40 g; Węglowodany ogółem: 342.11 g; Błonnik pokarmowy: 34.67 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2296.89 kcal; Białko ogółem: 78.35 g; Tłuszcz: 101.63 g; Kwasy tł. nasycone: 42.82 g; Węglowodany ogółem: 284.27 g; Błonnik pokarmowy: 40.49 g; Sól: 9.21 g;

Katarzyna Bragiel

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-03-09 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) Salata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Salata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Salata 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 Salata 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) Salata lodowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II Ś	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE)			Kiwi 150 g	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE)
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki 250 ml (GLU, SEL) Ryż 130 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 200 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kiwi 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kiwi 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 200 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt (MLE)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, SEL) Ryż 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kiwi 150 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Pomidor bez skórki 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Rzodkiew 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Rzodkiew 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Rzodkiew 100 g Salata 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 Salata 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: 1893.44 kcal; Białko ogółem: 89.67 g; Tłuszcz: 51.59 g; Kwasy tł. nasycone: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 275.61 g; Błonnik pokarmowy: 17.87 g; Sól: 4.25 g;	Wartość energetyczna: 2463.77 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 89.86 g; Kwasy tł. nasycone: 39.43 g; Węglowodany ogółem: 324.48 g; Błonnik pokarmowy: 35.27 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2434.85 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 89.20 g; Kwasy tł. nasycone: 39.32 g; Węglowodany ogółem: 316.59 g; Błonnik pokarmowy: 32.35 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2291.81 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz: 98.11 g; Kwasy tł. nasycone: 41.17 g; Węglowodany ogółem: 266.26 g; Błonnik pokarmowy: 46.30 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2844.93 kcal; Białko ogółem: 116.06 g; Tłuszcz: 91.51 g; Kwasy tł. nasycone: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 406.74 g; Błonnik pokarmowy: 31.69 g; Sól: 7.95 g;

		18-Latowstawa malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Matki Okres Laktacji	21-Z ogór. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna	
2025-03-10 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 maslowa 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 maslowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka soltysówka 50 g Salata zielona maslowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona maslowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	II ś	Pomarańcza 150 g					
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 130 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Kalafor gotowany 50 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalafor gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalafor gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalafor gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g	
	Kolacja	Naleśniki z serem 150 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Mus owocowy 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, szpinakiem i warzywami 250 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Sos ziołowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml				Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, szpinakiem i warzywami 250 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Sos ziołowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2006.44 kcal; Białko ogółem: 76.85 g; Tłuszcz: 55.93 g; Kwasy tł. nasycone: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 299.25 g; Błonnik pokarmowy: 27.61 g; Sól: 3.82 g;	Wartość energetyczna: 2326.04 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 79.34 g; Kwasy tł. nasycone: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 310.09 g; Błonnik pokarmowy: 40.62 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2365.70 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 79.39 g; Kwasy tł. nasycone: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 319.27 g; Błonnik pokarmowy: 41.39 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2049.99 kcal; Białko ogółem: 84.89 g; Tłuszcz: 75.86 g; Kwasy tł. nasycone: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 261.34 g; Błonnik pokarmowy: 40.07 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2611.84 kcal; Białko ogółem: 105.71 g; Tłuszcz: 80.36 g; Kwasy tł. nasycone: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 372.84 g; Błonnik pokarmowy: 36.97 g; Sól: 6.00 g;		

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-03-11 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ś	Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt (MLE)			Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt (MLE)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus 130 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 50 g Surówka z selera i marchwi z olejem 50 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak 180 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak 250 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak 180 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i marchwi z olejem bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 30 g (RYB, SEL) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Pomidor bez skórki 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) 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 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 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 razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 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	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 Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt (ORZ)			Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1727.76 kcal; Białko ogółem: 62.06 g; Tłuszcz: 36.39 g; Kwasy tł. nasycone: 16.15 g; Węglowodany ogółem: 296.18 g; Błonnik pokarmowy: 18.20 g; Sól: 4.10 g;	Wartość energetyczna: 2366.79 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Tłuszcz: 89.98 g; Kwasy tł. nasycone: 41.04 g; Węglowodany ogółem: 306.16 g; Błonnik pokarmowy: 34.93 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2490.67 kcal; Białko ogółem: 100.08 g; Tłuszcz: 91.25 g; Kwasy tł. nasycone: 41.46 g; Węglowodany ogółem: 331.98 g; Błonnik pokarmowy: 36.74 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2011.63 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz: 80.11 g; Kwasy tł. nasycone: 35.71 g; Węglowodany ogółem: 240.73 g; Błonnik pokarmowy: 38.22 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2823.97 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Tłuszcz: 79.84 g; Kwasy tł. nasycone: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 438.72 g; Błonnik pokarmowy: 30.96 g; Sól: 6.48 g;

Katarzyna Bragiś

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-03-12 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)	Sałatka szpinakowa z jajkiem i pomidorkami i słonecznikiem 120 g (JAJ)			Budyń o smaku śmietankowym z sokiem malinowym 200 g (MLE)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 130 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Mandarynka 150 g	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Mandarynka 150 g	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew oprószana 150 g (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1857.15 kcal; Białko ogółem: 83.72 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kwasy tł. nasycone: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 233.23 g; Błonnik pokarmowy: 21.51 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2405.56 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 101.07 g; Kwasy tł. nasycone: 41.86 g; Węglowodany ogółem: 293.13 g; Błonnik pokarmowy: 35.51 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2512.04 kcal; Białko ogółem: 96.77 g; Tłuszcz: 109.37 g; Kwasy tł. nasycone: 47.33 g; Węglowodany ogółem: 300.39 g; Błonnik pokarmowy: 36.28 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2278.07 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 99.54 g; Kwasy tł. nasycone: 40.19 g; Węglowodany ogółem: 271.99 g; Błonnik pokarmowy: 39.77 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2780.23 kcal; Białko ogółem: 110.32 g; Tłuszcz: 107.52 g; Kwasy tł. nasycone: 47.14 g; Węglowodany ogółem: 359.91 g; Błonnik pokarmowy: 32.19 g; Sól: 9.51 g;

Katarzyna Bragiel

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-03-13 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś	Banan 150 g	Banan 150 g Orzechy włoskie 20 g (ORZ)		Kiwi 150 g Orzechy włoskie 20 g (ORZ)	Banan 150 g
	Obiad	Galaretka o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g Szpinakowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Makaron 130 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Galaretka o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka po żydowsku 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Galaretka o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 250 g (GLU, SEL) Surówka po żydowsku 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka po żydowsku 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sok pomidorowo-warzywny 1 szt (SEL)	Galaretka o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron 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 sołtysówka 40 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka 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 razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 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	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 sołtysówka 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: 1783.49 kcal; Białko ogółem: 77.16 g; Tłuszcz: 42.76 g; Kwasy tł. nasycone: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 282.53 g; Błonnik pokarmowy: 25.17 g; Sól: 4.46 g;	Wartość energetyczna: 2651.65 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 86.87 g; Kwasy tł. nasycone: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 374.27 g; Błonnik pokarmowy: 45.01 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2730.90 kcal; Białko ogółem: 111.33 g; Tłuszcz: 90.39 g; Kwasy tł. nasycone: 35.61 g; Węglowodany ogółem: 381.34 g; Błonnik pokarmowy: 45.68 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2279.84 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 85.02 g; Kwasy tł. nasycone: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 281.77 g; Błonnik pokarmowy: 46.82 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2957.75 kcal; Białko ogółem: 117.76 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kwasy tł. nasycone: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 465.97 g; Błonnik pokarmowy: 39.10 g; Sól: 6.71 g;	

Katarzyna Bragiel

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna	
2025-03-14 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Zacierka na mleku 350 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Zacierka na mleku 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	
	II S	Jogurt brzoskwinowy 150 g 1 szt (<i>MLE</i>)					Jogurt brzoskwinowy 150 g 1 szt (<i>MLE</i>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 250 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 130 g Filet z ryby pieczony 80 g (<i>RYB</i>) Sos cytrynowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Warzywa po grecku 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby pieczony 100 g (<i>RYB</i>) Sos cytrynowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Warzywa po grecku 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (<i>RYB</i>) Sos cytrynowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Warzywa po grecku 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Pomarańcza 150 g Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby pieczony 100 g (<i>RYB</i>) Sos cytrynowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Papryka świeża 20 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (<i>RYB</i>) Sos cytrynowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Warzywa po grecku 150 g (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Pomarańcza 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (<i>JAJ, MLE</i>) Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) 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 (<i>GLU</i>)	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)			Wafle ryżowe 30 g	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)
		Wartość energetyczna: 1644.98 kcal; Białko ogółem: 67.19 g; Tłuszcz: 44.21 g; Kwasy tł. nasycone: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 251.83 g; Błonnik pokarmowy: 18.85 g; Sól: 3.03 g;	Wartość energetyczna: 2387.23 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 81.26 g; Kwasy tł. nasycone: 38.71 g; Węglowodany ogółem: 334.86 g; Błonnik pokarmowy: 29.46 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2426.90 kcal; Białko ogółem: 93.21 g; Tłuszcz: 81.31 g; Kwasy tł. nasycone: 38.71 g; Węglowodany ogółem: 344.04 g; Błonnik pokarmowy: 30.23 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2103.32 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 86.08 g; Kwasy tł. nasycone: 44.29 g; Węglowodany ogółem: 261.94 g; Błonnik pokarmowy: 36.66 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2759.89 kcal; Białko ogółem: 111.50 g; Tłuszcz: 88.57 g; Kwasy tł. nasycone: 38.30 g; Węglowodany ogółem: 396.51 g; Błonnik pokarmowy: 31.23 g; Sól: 6.24 g;	

Katarzyna Brągiel

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-03-15 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 S	Koktail truskawkowy z cukrem 200 ml (MLE)			Koktail truskawkowy bez cukru 200 ml (MLE)	Koktail truskawkowy z cukrem 200 ml (MLE)
	Obiad	Ziemniaczana 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 130 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 200 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 250 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 200 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Ziemniaczana 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Filet kruchy 30 g Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Cwikła z jabłkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Filet kruchy 50 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Cwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Filet kruchy 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Cwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Filet kruchy 50 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Cwikła z jabłkiem 120 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Filet kruchy 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Cwikła z jabłkiem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1483.90 kcal; Białko ogółem: 64.31 g; Tłuszcz: 36.67 g; Kwasy tł. nasycone: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 231.95 g; Błonnik pokarmowy: 20.07 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 2413.10 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 85.81 g; Kwasy tł. nasycone: 36.77 g; Węglowodany ogółem: 322.85 g; Błonnik pokarmowy: 40.18 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2404.45 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kwasy tł. nasycone: 35.53 g; Węglowodany ogółem: 334.70 g; Błonnik pokarmowy: 41.46 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2271.18 kcal; Białko ogółem: 88.34 g; Tłuszcz: 85.59 g; Kwasy tł. nasycone: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 302.34 g; Błonnik pokarmowy: 51.14 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2578.82 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 76.41 g; Kwasy tł. nasycone: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 393.23 g; Błonnik pokarmowy: 37.48 g; Sól: 8.84 g;

Katarzyna Bragiel

		18-Latwostrawna malego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji	21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna
2025-03-16 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 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) 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)	Salatka z ciecierzycą, salata, pomidorami i ogórkami 120 g			Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt (MLE)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 130 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100 g Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, MLE) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml Mandarynka 150 g	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, MLE) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml Mandarynka 150 g	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100 g Surówka Coleslaw 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Mandarynka 150 g	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (GLU, SEL) Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, MLE) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml Mandarynka 150 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka 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)			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	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt			Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1883.78 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 42.68 g; Kwasy tł. nasycone: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 296.98 g; Błonnik pokarmowy: 21.53 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2422.16 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kwasy tł. nasycone: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 353.65 g; Błonnik pokarmowy: 38.57 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2519.71 kcal; Białko ogółem: 107.84 g; Tłuszcz: 77.14 g; Kwasy tł. nasycone: 37.39 g; Węglowodany ogółem: 368.30 g; Błonnik pokarmowy: 39.81 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2265.82 kcal; Białko ogółem: 108.23 g; Tłuszcz: 92.82 g; Kwasy tł. nasycone: 41.00 g; Węglowodany ogółem: 265.59 g; Błonnik pokarmowy: 47.17 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2749.17 kcal; Białko ogółem: 117.16 g; Tłuszcz: 75.71 g; Kwasy tł. nasycone: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 419.85 g; Błonnik pokarmowy: 30.49 g; Sól: 7.69 g;

Katarzyna Bragiel

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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