

		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-01-06 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II Ś				Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana 180 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g ( <b>MLE</b> ) Dynia duszona z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g ( <b>MLE</b> ) Dynia duszona z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Dynia duszona z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna 130 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Dynia duszona z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Banan 150 g Kisiel o smaku brzoskwiniowym 200 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Dynia duszona z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Banan 150 g Kisiel o smaku brzoskwiniowym 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 30 g ( <b>SOJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 30 g ( <b>SOJ</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 30 g ( <b>SOJ</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pomidor bez skórki 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 30 g ( <b>SOJ</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt ( <b>GLU</b> )				
		Wartość energetyczna: 2483.44 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 68.64 g; Kwasy tł. nasycone: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 389.45 g; Błonnik pokarmowy: 32.79 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2532.25 kcal; Białko ogółem: 92.26 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kwasy tł. nasycone: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 399.32 g; Błonnik pokarmowy: 31.10 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2477.14 kcal; Białko ogółem: 88.13 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kwasy tł. nasycone: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 402.48 g; Błonnik pokarmowy: 28.54 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2152.84 kcal; Białko ogółem: 76.66 g; Tłuszcz: 43.12 g; Kwasy tł. nasycone: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 373.81 g; Błonnik pokarmowy: 23.32 g; Sól: 3.95 g;	Wartość energetyczna: 2707.54 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kwasy tł. nasycone: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 459.08 g; Błonnik pokarmowy: 28.54 g; Sól: 5.67 g;

		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	
2025-01-07 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	II ś			Koktail owocowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )			
	Obiad	Jarzynowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi z olejem 150 g Kalaftor gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z marchwi z olejem 150 g Kalaftor gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron z twarogiem 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Mus owocowy 100 g Surówka z marchwi z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Pomarańcza 100 g Galaretko o smaku cytrynowym 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 30 g ( <b>RYB, SEL</b> ) 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 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 60 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Wędlina drobiowa- Indyk wędzony 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2225.17 kcal; Białko ogółem: 79.59 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kwasy tł. nasycone: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 348.22 g; Błonnik pokarmowy: 33.68 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2242.82 kcal; Białko ogółem: 80.05 g; Tłuszcz: 71.96 g; Kwasy tł. nasycone: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 336.49 g; Błonnik pokarmowy: 35.56 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2304.93 kcal; Białko ogółem: 82.71 g; Tłuszcz: 63.09 g; Kwasy tł. nasycone: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 355.15 g; Błonnik pokarmowy: 29.89 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 1945.45 kcal; Białko ogółem: 83.20 g; Tłuszcz: 42.30 g; Kwasy tł. nasycone: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 310.66 g; Błonnik pokarmowy: 27.56 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2387.56 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kwasy tł. nasycone: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 370.13 g; Błonnik pokarmowy: 30.59 g; Sól: 7.03 g;		

		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-01-08 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Jabłko 150 g		Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	II ś				Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sałatka szwedzka 150 g Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałatka szwedzka 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Marchew oprószana 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 250 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 130 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Marchew oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Marchew oprószana 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od szwagra 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od szwagra 40 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od szwagra 40 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt ( <b>ORZ</b> )				
		Wartość energetyczna: 2556.02 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 94.92 g; Kwasy tł. nasycone: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 341.32 g; Błonnik pokarmowy: 35.79 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2467.74 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 88.47 g; Kwasy tł. nasycone: 36.65 g; Węglowodany ogółem: 331.41 g; Błonnik pokarmowy: 34.69 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2449.90 kcal; Białko ogółem: 103.55 g; Tłuszcz: 81.71 g; Kwasy tł. nasycone: 35.87 g; Węglowodany ogółem: 340.83 g; Błonnik pokarmowy: 27.83 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 1953.13 kcal; Białko ogółem: 96.33 g; Tłuszcz: 64.90 g; Kwasy tł. nasycone: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 260.26 g; Błonnik pokarmowy: 20.75 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2480.85 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 85.49 g; Kwasy tł. nasycone: 37.87 g; Węglowodany ogółem: 337.70 g; Błonnik pokarmowy: 26.77 g; Sól: 6.80 g;

		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-01-09 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Twarożek ze szczypiorkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Mix салат 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g		Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Indyk wędzony 40 g Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Makaron na mleku 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Indyk wędzony 40 g Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Mix салат 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Indyk wędzony 40 g Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ś					Mandarynka 150 Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Risotto z mięsem drobiowym, warzywami i soczewicą 300 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Brokuł gotowany 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Galaretką o smaku truskawkowym 200 g	
	Kolacja	Kasza jaglana zapiekana z jabłkami 200 g Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml				
	Ph	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2009.84 kcal; Białko ogółem: 76.60 g; Tłuszcz: 44.86 g; Kwasy tł. nasycone: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 335.93 g; Błonnik pokarmowy: 28.32 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2056.03 kcal; Białko ogółem: 83.66 g; Tłuszcz: 46.35 g; Kwasy tł. nasycone: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 336.67 g; Błonnik pokarmowy: 28.68 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 1943.33 kcal; Białko ogółem: 75.83 g; Tłuszcz: 42.52 g; Kwasy tł. nasycone: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 326.85 g; Błonnik pokarmowy: 24.16 g; Sól: 3.99 g;	Wartość energetyczna: 1731.11 kcal; Białko ogółem: 68.89 g; Tłuszcz: 33.42 g; Kwasy tł. nasycone: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 299.02 g; Błonnik pokarmowy: 22.50 g; Sól: 3.40 g;	Wartość energetyczna: 2048.33 kcal; Białko ogółem: 78.99 g; Tłuszcz: 45.02 g; Kwasy tł. nasycone: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; Błonnik pokarmowy: 24.16 g; Sól: 4.09 g;

		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-01-10 piątek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Banan 150 g		Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	II ś				Koktail truskawkowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby smażony (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Jarzynowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 130 g Filet z ryby pieczony (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Ph	Drugie Śniadanie Mus jaglanka z jagodą 100g 1 szt ( <b>GLU</b> )				
		Wartość energetyczna: 2516.57 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz: 77.32 g; Kwasy tł. nasycone: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 367.60 g; Błonnik pokarmowy: 31.26 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2328.09 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kwasy tł. nasycone: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 342.48 g; Błonnik pokarmowy: 28.76 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 2507.61 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 70.34 g; Kwasy tł. nasycone: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 371.68 g; Błonnik pokarmowy: 24.74 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 1639.15 kcal; Białko ogółem: 76.81 g; Tłuszcz: 45.80 g; Kwasy tł. nasycone: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 237.71 g; Błonnik pokarmowy: 17.53 g; Sól: 2.97 g;	Wartość energetyczna: 2415.96 kcal; Białko ogółem: 108.51 g; Tłuszcz: 76.37 g; Kwasy tł. nasycone: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 334.98 g; Błonnik pokarmowy: 23.91 g; Sól: 4.95 g;

		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-01-11 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Ketchup saszetka 15 g 1 szt			Jogurt brzoskwinowy 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt brzoskwinowy 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt
	II ś				Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana 130 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt	Selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka z piersią indyczą 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka z piersią indyczą 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka z piersią indyczą 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka z piersią indyczą 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka z piersią indyczą 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2424.29 kcal; Białko ogółem: 85.97 g; Tłuszcz: 90.09 g; Kwasy tł. nasycone: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 330.36 g; Błonnik pokarmowy: 39.45 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2257.44 kcal; Białko ogółem: 75.90 g; Tłuszcz: 87.86 g; Kwasy tł. nasycone: 35.56 g; Węglowodany ogółem: 302.54 g; Błonnik pokarmowy: 36.96 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2198.26 kcal; Białko ogółem: 74.90 g; Tłuszcz: 79.27 g; Kwasy tł. nasycone: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 308.61 g; Błonnik pokarmowy: 31.25 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 1778.14 kcal; Białko ogółem: 57.80 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kwasy tł. nasycone: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 272.14 g; Błonnik pokarmowy: 25.66 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2431.02 kcal; Białko ogółem: 78.80 g; Tłuszcz: 83.23 g; Kwasy tł. nasycone: 32.12 g; Węglowodany ogółem: 354.87 g; Błonnik pokarmowy: 32.60 g; Sól: 8.90 g;

		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-01-12 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Gruszka 150 g		Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ś				Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Coleslaw 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Fasolowa z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos własny 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka Coleslaw 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż 180 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Udziec z kurczaka pieczony 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki 250 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż 130 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka od szwagra 30 g Rzodkiew 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka od szwagra 30 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka od szwagra 30 g Pomidor bez skórki 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka od szwagra 30 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt ( <b>GLU</b> )				
		Wartość energetyczna: 2565.81 kcal; Białko ogółem: 105.29 g; Tłuszcz: 76.95 g; Kwasy tł. nasycone: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 376.22 g; Błonnik pokarmowy: 35.66 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2752.77 kcal; Białko ogółem: 109.60 g; Tłuszcz: 78.97 g; Kwasy tł. nasycone: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 417.74 g; Błonnik pokarmowy: 42.85 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2561.76 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 68.18 g; Kwasy tł. nasycone: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 390.60 g; Błonnik pokarmowy: 23.00 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2068.27 kcal; Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kwasy tł. nasycone: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 305.08 g; Błonnik pokarmowy: 17.94 g; Sól: 4.30 g;	Wartość energetyczna: 2550.56 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz: 70.12 g; Kwasy tł. nasycone: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 383.48 g; Błonnik pokarmowy: 21.92 g; Sól: 5.59 g;



		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	
2025-01-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab wieprzowy, wędzony 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g		Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab wieprzowy, wędzony 40 g ( <b>SOJ</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Schab wieprzowy, wędzony 40 g ( <b>SOJ</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab wieprzowy, wędzony 40 g ( <b>SOJ</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	II ś			Koktail bananowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g			
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 130 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kalafior gotowany 50 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g	
	Kolacja	Zapiekanka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem, szpinakiem i warzywami 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Sos ziołowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, szpinakiem i warzywami 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Sos ziołowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml			
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2244.60 kcal; Białko ogółem: 89.91 g; Tłuszcz: 77.67 g; Kwasy tł. nasycone: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 313.08 g; Błonnik pokarmowy: 36.66 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 2182.57 kcal; Białko ogółem: 87.19 g; Tłuszcz: 73.75 g; Kwasy tł. nasycone: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 308.16 g; Błonnik pokarmowy: 34.90 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 2336.47 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 75.51 g; Kwasy tł. nasycone: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 327.14 g; Błonnik pokarmowy: 32.03 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 2106.70 kcal; Białko ogółem: 82.27 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kwasy tł. nasycone: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 293.11 g; Błonnik pokarmowy: 26.83 g; Sól: 3.44 g;	Wartość energetyczna: 2601.55 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 82.42 g; Kwasy tł. nasycone: 36.40 g; Węglowodany ogółem: 373.63 g; Błonnik pokarmowy: 33.12 g; Sól: 4.66 g;		



		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-01-14 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g		Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 50 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ś				Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) Marchew oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) Marchew oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchew oprószana 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 130 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchew oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchew oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Rzodkiew 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 30 g ( <b>RYB, SEL</b> ) 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 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 60 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Wędlina drobiowa- 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 ( <b>ORZ</b> )			Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt ( <b>GLU</b> )	
		Wartość energetyczna: 2328.76 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 82.89 g; Kwasy tł. nasycone: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 324.29 g; Błonnik pokarmowy: 30.42 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2316.30 kcal; Białko ogółem: 83.17 g; Tłuszcz: 82.86 g; Kwasy tł. nasycone: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 321.67 g; Błonnik pokarmowy: 30.28 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2554.27 kcal; Białko ogółem: 83.20 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kwasy tł. nasycone: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 407.36 g; Błonnik pokarmowy: 27.89 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 1892.56 kcal; Białko ogółem: 68.71 g; Tłuszcz: 45.64 g; Kwasy tł. nasycone: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 309.73 g; Błonnik pokarmowy: 19.63 g; Sól: 3.48 g;	Wartość energetyczna: 2562.21 kcal; Białko ogółem: 91.14 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kwasy tł. nasycone: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 402.03 g; Błonnik pokarmowy: 24.82 g; Sól: 5.06 g;

		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-01-15 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Mandarynka 150 g		Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 30 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Mandarynka 150 g	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 30 g Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 30 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	II ś					Budyń o smaku śmietankowym z sokiem malinowym 200 g ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza pęczak 180 g ( <b>GLU</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 130 g Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g ( <b>JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 50 g Surówka z selera i marchwi z olejem 50 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) 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 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2384.18 kcal; Białko ogółem: 86.57 g; Tłuszcz: 103.87 g; Kwasy tł. nasycone: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 289.94 g; Błonnik pokarmowy: 33.71 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2227.66 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz: 97.00 g; Kwasy tł. nasycone: 40.64 g; Węglowodany ogółem: 266.69 g; Błonnik pokarmowy: 30.00 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2273.87 kcal; Białko ogółem: 86.74 g; Tłuszcz: 91.44 g; Kwasy tł. nasycone: 40.61 g; Węglowodany ogółem: 284.94 g; Błonnik pokarmowy: 24.05 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 1771.85 kcal; Białko ogółem: 69.28 g; Tłuszcz: 69.45 g; Kwasy tł. nasycone: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 226.45 g; Błonnik pokarmowy: 21.56 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2446.97 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 95.76 g; Kwasy tł. nasycone: 42.70 g; Węglowodany ogółem: 316.49 g; Błonnik pokarmowy: 29.42 g; Sól: 8.78 g;

		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-01-16 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g		Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Mix салат 20 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś				Banan 150 g Galaretka jogurtowa o smaku brzoskwiowym 200 g ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Salatka szwedzka 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Łazanki z kapustą i mięsem wieprzowym z łopatki 300 g Salatka szwedzka 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron 130 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Sok jabłkowo-marchwiowy 100 % 200 ml 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Sok jabłkowo-marchwiowy 100 % 200 ml 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 40 g ( <b>SOJ</b> ) Salatka z pomidora, cebuli i salaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 40 g ( <b>SOJ</b> ) Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 40 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 40 g ( <b>SOJ</b> ) Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 40 g ( <b>SOJ</b> ) Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )		Wafle ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2836.83 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz: 83.00 g; Kwasy tł. nasycone: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 425.83 g; Błonnik pokarmowy: 43.14 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2838.91 kcal; Białko ogółem: 104.18 g; Tłuszcz: 85.26 g; Kwasy tł. nasycone: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 421.97 g; Błonnik pokarmowy: 39.49 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2457.89 kcal; Białko ogółem: 95.22 g; Tłuszcz: 69.73 g; Kwasy tł. nasycone: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 375.32 g; Błonnik pokarmowy: 28.01 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 1897.92 kcal; Białko ogółem: 79.28 g; Tłuszcz: 49.30 g; Kwasy tł. nasycone: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 294.63 g; Błonnik pokarmowy: 21.98 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2589.89 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kwasy tł. nasycone: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 402.46 g; Błonnik pokarmowy: 28.21 g; Sól: 6.54 g;

		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-01-17 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pomarańcza 150 g		Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pomarańcza 150 g	Zacierka na mleku 200 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	II ś				Herbatniki be be 16 g 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet rybny 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Warzywa po grecku 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Ryżowa z ziemniakami z natką pietruszki 350 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Pulpet rybny 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Warzywa po grecku 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Pulpet rybny 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Warzywa po grecku 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 250 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 130 g Pulpet rybny 50 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Warzywa po grecku 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Pulpet rybny 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Warzywa po grecku 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2250.64 kcal; Białko ogółem: 81.26 g; Tłuszcz: 77.31 g; Kwasy tł. nasycone: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 322.55 g; Błonnik pokarmowy: 29.03 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2221.84 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Tłuszcz: 70.93 g; Kwasy tł. nasycone: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 326.11 g; Błonnik pokarmowy: 29.08 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2383.87 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 76.46 g; Kwasy tł. nasycone: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 342.83 g; Błonnik pokarmowy: 23.82 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 1556.79 kcal; Białko ogółem: 59.20 g; Tłuszcz: 42.60 g; Kwasy tł. nasycone: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 241.97 g; Błonnik pokarmowy: 16.89 g; Sól: 2.99 g;	Wartość energetyczna: 2402.35 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kwasy tł. nasycone: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 344.13 g; Błonnik pokarmowy: 23.28 g; Sól: 5.25 g;

		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-01-18 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od szwagra 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od szwagra 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od szwagra 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <b>MLE</b> ) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od szwagra 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ś			Koktail truskawkowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Ziemniaczana 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna 130 g ( <b>GLU</b> ) Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Salata zielona masłowa 10 g Ćwikła z chrzanem 120 g ( <b>MLE, S02</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 30 g Salata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka z piersią indyczą 30 g Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Ćwikła z jabłkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka z piersią indyczą 30 g Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Ćwikła z jabłkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2350.30 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 82.69 g; Kwasy tł. nasycone: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 317.86 g; Błonnik pokarmowy: 37.85 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2204.21 kcal; Białko ogółem: 78.64 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kwasy tł. nasycone: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 319.97 g; Błonnik pokarmowy: 36.29 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2034.15 kcal; Białko ogółem: 77.43 g; Tłuszcz: 59.15 g; Kwasy tł. nasycone: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 307.32 g; Błonnik pokarmowy: 25.67 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 1543.54 kcal; Białko ogółem: 63.59 g; Tłuszcz: 41.81 g; Kwasy tł. nasycone: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 235.73 g; Błonnik pokarmowy: 18.78 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2166.75 kcal; Białko ogółem: 83.09 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kwasy tł. nasycone: 32.99 g; Węglowodany ogółem: 318.45 g; Błonnik pokarmowy: 25.85 g; Sól: 8.23 g;

		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2025-01-19 niedziela	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 50 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ś				Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka Colesław 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kapusta biała zasmażana 100 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka Colesław 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kapusta biała zasmażana 100 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 130 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka staropolska 50 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka staropolska 50 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka staropolska 50 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka staropolska 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor bez skórki 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka staropolska 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2342.18 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 80.29 g; Kwasy tł. nasycone: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 330.03 g; Błonnik pokarmowy: 31.33 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2222.03 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kwasy tł. nasycone: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 323.11 g; Błonnik pokarmowy: 31.63 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2189.00 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 55.18 g; Kwasy tł. nasycone: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 337.37 g; Błonnik pokarmowy: 25.67 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 1838.95 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 38.28 g; Kwasy tł. nasycone: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 297.53 g; Błonnik pokarmowy: 20.47 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2347.20 kcal; Białko ogółem: 100.75 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kwasy tł. nasycone: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 372.30 g; Błonnik pokarmowy: 25.59 g; Sól: 7.10 g;



		Podstawowa dziecka 4-18 lat	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Bezglutenowa	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2025-01-06 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 60 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g
	II Ś	Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt	Sok pomidorowy 300 ml 1 szt		Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g ( <b>MLE</b> ) Dyńia duszona z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Banan 150 g Kisiel o smaku brzoskwińowym 200 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Gruszka 150 g	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL</b> ) Dyńia duszona z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g ( <b>MLE</b> ) Dyńia duszona z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Kisiel o smaku brzoskwińowym 200 ml Banan 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Dyńia duszona z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g ( <b>MLE</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 30 g ( <b>SOJ</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 30 g ( <b>SOJ</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 30 g ( <b>SOJ</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy (bez glutenu) 20 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Salata lodowa 10 g	Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 30 g ( <b>SOJ</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Szynka staropolska 30 g ( <b>SOJ</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	II Ś	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt ( <b>GLU</b> )	Pieczyno orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt ( <b>GLU, ORZ, SEZ</b> )	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt ( <b>GLU</b> )	
		Wartość energetyczna: 2735.47 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz: 69.48 g; Kwasy tł. nasycone: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 451.72 g; Błonnik pokarmowy: 30.82 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2001.13 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 76.98 g; Kwasy tł. nasycone: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 247.52 g; Błonnik pokarmowy: 41.13 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2178.75 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kwasy tł. nasycone: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 341.42 g; Błonnik pokarmowy: 31.70 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 3084.30 kcal; Białko ogółem: 102.60 g; Tłuszcz: 77.19 g; Kwasy tł. nasycone: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 510.88 g; Błonnik pokarmowy: 30.89 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2190.75 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 42.47 g; Kwasy tł. nasycone: 14.06 g; Węglowodany ogółem: 380.31 g; Błonnik pokarmowy: 33.21 g; Sól: 5.84 g;



		Podstawowa dziecka 4-18 lat	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Bezglutenowa	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2025-01-07 wtorek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 50 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g
	II Ś	Koktail owocowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )	Koktail owoowy bez cukru 200 ml ( <b>MLE</b> )		Koktail owocowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron z twarogiem 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Mus owocowy 100 g Surówka z marchwi z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Pomarańcza 100 g Galaretką o smaku cytrynowym 150 g	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi z olejem bez cukru 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron bezglutenowy ze szpinakiem i twarogiem 300 g ( <b>MLE</b> ) Kalafor gotowany 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi z olejem 150 g Kalafor gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Galaretką o smaku cytrynowym 150 g Pomarańcza 100 g	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi z olejem bez cukru 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 60 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Wędlina drobiowa- Indyk wędzony 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2357.34 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kwasy tł. nasycone: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 372.06 g; Błonnik pokarmowy: 30.81 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2206.93 kcal; Białko ogółem: 76.89 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kwasy tł. nasycone: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 326.50 g; Błonnik pokarmowy: 44.56 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2115.78 kcal; Białko ogółem: 69.99 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kwasy tł. nasycone: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 320.07 g; Błonnik pokarmowy: 34.43 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2679.83 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 74.94 g; Kwasy tł. nasycone: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 410.33 g; Błonnik pokarmowy: 33.43 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2185.21 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 51.06 g; Kwasy tł. nasycone: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 352.10 g; Błonnik pokarmowy: 34.61 g; Sól: 6.29 g;

		Podstawowa dziecka 4-18 lat	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Bezglutenowa	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2025-01-08 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Jabłko 150 g
	II ś	Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> )	Salatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )		Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Salatka szwedzka 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Ryżowa z ziemniakami z natką pietruszki 350 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) 80 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Salatka szwedzka 150 g Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Salatka szwedzka 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od szwagra 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Wędlina drobiowa- Indyk wędzony 50 g Paszтет z soczewicy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	Pn	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt ( <b>ORZ</b> )	Wafle ryżowe 30 g	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt ( <b>ORZ</b> )	Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2727.67 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Tłuszcz: 101.02 g; Kwasy tł. nasycone: 39.18 g; Węglowodany ogółem: 362.44 g; Błonnik pokarmowy: 30.93 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2279.63 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 88.35 g; Kwasy tł. nasycone: 39.17 g; Węglowodany ogółem: 289.08 g; Błonnik pokarmowy: 40.34 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2212.73 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz: 78.09 g; Kwasy tł. nasycone: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 296.28 g; Błonnik pokarmowy: 33.96 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2997.04 kcal; Białko ogółem: 125.16 g; Tłuszcz: 101.95 g; Kwasy tł. nasycone: 42.20 g; Węglowodany ogółem: 417.84 g; Błonnik pokarmowy: 32.97 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 1989.61 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 63.85 g; Kwasy tł. nasycone: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 272.56 g; Błonnik pokarmowy: 38.47 g; Sól: 9.91 g;

		Podstawowa dziecka 4-18 lat	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Bezglutenowa	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2025-01-09 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Indyk wędzony 40 g Twarożek ze szczypiorkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Mix салат 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek ze szczypiorkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Indyk wędzony 40 g Mix салат 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Makaron bezglutenowy na mleku 400 g ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Indyk wędzony 40 g Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Indyk wędzony 40 g Twarożek ze szczypiorkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Twarożek ze szczypiorkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Indyk wędzony 40 g Mix салат 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Mandarynka 150 g
	II ś	Mandarynka 150 Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Mandarynka 150 Sok pomidorowo-warzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )		Mandarynka 150 Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Galaretka o smaku truskawkowym 200 g	Ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem bez cukru 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Ziemniaczana (bez glutenu) # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml ( <b>MLE</b> ) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g	Ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Galaretka o smaku truskawkowym 200 g	Ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem bez cukru 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml
	Kolacja	Kasza jaglana zapiekana z jabłkami 200 g Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka od szwagra 50 g Salata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kasza jaglana zapiekana z jabłkami 200 g Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza jaglana zapiekana z jabłkami 200 g Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka od szwagra 50 g Salata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Ph	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2065.12 kcal; Białko ogółem: 77.78 g; Tłuszcz: 46.70 g; Kwasy tł. nasycone: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 346.55 g; Błonnik pokarmowy: 26.03 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2140.16 kcal; Białko ogółem: 85.69 g; Tłuszcz: 70.91 g; Kwasy tł. nasycone: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 286.06 g; Błonnik pokarmowy: 35.46 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 1838.23 kcal; Białko ogółem: 70.00 g; Tłuszcz: 40.30 g; Kwasy tł. nasycone: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 308.87 g; Błonnik pokarmowy: 25.64 g; Sól: 4.15 g;	Wartość energetyczna: 2291.78 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 50.70 g; Kwasy tł. nasycone: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 386.99 g; Błonnik pokarmowy: 27.91 g; Sól: 4.40 g;	Wartość energetyczna: 1814.76 kcal; Białko ogółem: 79.72 g; Tłuszcz: 48.86 g; Kwasy tł. nasycone: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 276.27 g; Błonnik pokarmowy: 35.46 g; Sól: 8.30 g;

		Podstawowa dziecka 4-18 lat	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Bezglutenowa	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2025-01-10 piątek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Makaron (bez glutenu) na mleku 400 g ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Banan 150 g
	II Ś	Koktail truskawkowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )	Pomarańcza 150 g		Koktail truskawkowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby smażony (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Szpinak gotowany z olejem 150 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 20 g	Dyniowa z makaronem (bez glutenu) 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy (bez glutenu) 80 ml ( <b>MLE</b> ) Warzywa po grecku (bez glutenu) 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szpinak gotowany z olejem 150 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szpinak gotowany z olejem 150 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pr	Drugie Śniadanie Mus jaglanka z jagodą 100g 1 szt ( <b>GLU</b> )				
		Wartość energetyczna: 2602.38 kcal; Białko ogółem: 108.08 g; Tłuszcz: 87.94 g; Kwasy tł. nasycone: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 358.22 g; Błonnik pokarmowy: 28.21 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2233.68 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 87.20 g; Kwasy tł. nasycone: 40.31 g; Węglowodany ogółem: 274.69 g; Błonnik pokarmowy: 39.22 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2261.87 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kwasy tł. nasycone: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 321.84 g; Błonnik pokarmowy: 31.23 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2927.78 kcal; Białko ogółem: 127.97 g; Tłuszcz: 93.05 g; Kwasy tł. nasycone: 39.33 g; Węglowodany ogółem: 412.92 g; Błonnik pokarmowy: 32.16 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2178.61 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 48.14 g; Kwasy tł. nasycone: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 345.26 g; Błonnik pokarmowy: 27.43 g; Sól: 5.14 g;

		Podstawowa dziecka 4-18 lat	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Bezglutenowa	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2025-01-11 sobota	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	II Ś	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Jabłko 150 g		Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt	Selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana 180 g Potrawka drobiowa z indyka (bez glutenu) 120 g ( <b>SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt	Selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka z piersią indyczą 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka z piersią indyczą 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka z piersią indyczą 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka z piersią indyczą 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka z piersią indyczą 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2595.35 kcal; Białko ogółem: 90.19 g; Tłuszcz: 85.58 g; Kwasy tł. nasycone: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 381.24 g; Błonnik pokarmowy: 36.79 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2102.13 kcal; Białko ogółem: 72.23 g; Tłuszcz: 82.90 g; Kwasy tł. nasycone: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 280.65 g; Błonnik pokarmowy: 40.83 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 1953.09 kcal; Białko ogółem: 69.45 g; Tłuszcz: 78.10 g; Kwasy tł. nasycone: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 254.87 g; Błonnik pokarmowy: 38.68 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2654.44 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 87.93 g; Kwasy tł. nasycone: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 390.76 g; Błonnik pokarmowy: 32.72 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2075.96 kcal; Białko ogółem: 72.53 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kwasy tł. nasycone: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 295.53 g; Błonnik pokarmowy: 32.87 g; Sól: 8.92 g;

		Podstawowa dziecka 4-18 lat	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Bezglutenowa	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2025-01-12 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Masłanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt 170 g
	II Ś	Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Gruszka 150 g		Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Colesław 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Colesław 200 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Rosół z makaronem bez glutenu i natką pietruszki 350 ml ( <b>SEL</b> ) Ryż 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Sos bazyliowy (bez glutenu) 80 ml ( <b>MLE</b> )	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Colesław 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka od szwagra 30 g Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka od szwagra 30 g Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka od szwagra 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka od szwagra 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka od szwagra 30 g Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II Ś	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt ( <b>GLU</b> )	Pieczynko orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt ( <b>GLU, ORZ, SEZ</b> )	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt ( <b>GLU</b> )	
		Wartość energetyczna: 2675.01 kcal; Białko ogółem: 109.12 g; Tłuszcz: 78.14 g; Kwasy tł. nasycone: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 394.95 g; Błonnik pokarmowy: 31.34 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2124.01 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; Tłuszcz: 81.84 g; Kwasy tł. nasycone: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 260.65 g; Błonnik pokarmowy: 45.27 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2081.51 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 68.17 g; Kwasy tł. nasycone: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 283.80 g; Błonnik pokarmowy: 27.13 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 3015.37 kcal; Białko ogółem: 124.42 g; Tłuszcz: 84.53 g; Kwasy tł. nasycone: 35.49 g; Węglowodany ogółem: 457.35 g; Błonnik pokarmowy: 33.05 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2308.33 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 52.04 g; Kwasy tł. nasycone: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 365.12 g; Błonnik pokarmowy: 24.16 g; Sól: 5.65 g;



		Podstawowa dziecka 4-18 lat	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Bezglutenowa	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2025-01-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab wieprzowy, wędzony 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Schab wieprzowy, wędzony 40 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab wieprzowy, wędzony 40 g ( <b>SOJ</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab wieprzowy, wędzony 40 g ( <b>SOJ</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Schab wieprzowy, wędzony 40 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g
	II ś	Koktail bananowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g	Pomarańcza 150 g		Koktail bananowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kalaflor gotowany 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 20 g Pomidor 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy (bez glutenu) 80 ml ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalaflor gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalaflor gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 20 g Pomidor 100 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalaflor gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml
	Kolacja	Naleśniki z serem 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Mus owocowy 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> )	Zapiekanka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem, szpinakiem i warzywami 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Sos ziołowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Zapiekanka makaronowa (bez glutenu) z kurczakiem, szpinakiem i warzywami 250 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Sos ziołowy (bez glutenu) 80 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, szpinakiem i warzywami 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Sos ziołowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zapiekanka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem, szpinakiem i warzywami 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Sos ziołowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2746.55 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 83.64 g; Kwasy tł. nasycone: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 421.82 g; Błonnik pokarmowy: 35.88 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 2105.11 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kwasy tł. nasycone: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 269.93 g; Błonnik pokarmowy: 42.32 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2220.12 kcal; Białko ogółem: 84.89 g; Tłuszcz: 74.33 g; Kwasy tł. nasycone: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 304.98 g; Błonnik pokarmowy: 32.72 g; Sól: 4.35 g;	Wartość energetyczna: 2911.35 kcal; Białko ogółem: 114.78 g; Tłuszcz: 92.19 g; Kwasy tł. nasycone: 41.39 g; Węglowodany ogółem: 415.06 g; Błonnik pokarmowy: 36.69 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2126.10 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kwasy tł. nasycone: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 296.71 g; Błonnik pokarmowy: 37.65 g; Sól: 4.48 g;



		Podstawowa dziecka 4-18 lat	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Bezglutenowa	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2025-01-14 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z pierśią indyczą 50 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z pierśią indyczą 50 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Makaron bezglutenowy na mleku 400 g ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Szynka z pierśią indyczą 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Jabłko 150 g
	II ś	Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 300 ml 1 szt		Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Marchew oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 80 ml ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchew oprószana 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) Marchew oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 60 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Rzodkiew 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Rzodkiew 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Pn	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt ( <b>ORZ</b> )	Pieczywo chrupkie- żytnie 30 g ( <b>GLU</b> )	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt ( <b>ORZ</b> )	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt ( <b>GLU</b> )	Pieczywo chrupkie- żytnie 30 g ( <b>GLU</b> )
		Wartość energetyczna: 2455.86 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 85.57 g; Kwasy tł. nasycone: 35.98 g; Węglowodany ogółem: 341.15 g; Błonnik pokarmowy: 27.21 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2100.16 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 86.80 g; Kwasy tł. nasycone: 37.85 g; Węglowodany ogółem: 255.45 g; Błonnik pokarmowy: 36.23 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2365.97 kcal; Białko ogółem: 74.45 g; Tłuszcz: 75.44 g; Kwasy tł. nasycone: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 357.72 g; Błonnik pokarmowy: 32.06 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 3041.82 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 87.38 g; Kwasy tł. nasycone: 37.38 g; Węglowodany ogółem: 478.62 g; Błonnik pokarmowy: 36.07 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 1917.39 kcal; Białko ogółem: 81.18 g; Tłuszcz: 54.47 g; Kwasy tł. nasycone: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 288.73 g; Błonnik pokarmowy: 30.61 g; Sól: 6.39 g;

		Podstawowa dziecka 4-18 lat	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Bezglutenowa	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2025-01-15 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka z piersią indyczą 30 g Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy (bez glutenu) 20 ml ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 30 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 30 g Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Szynka z piersią indyczą 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Mandarynka 150 g
	II ś	Budyń o smaku śmietankowym z sokiem malinowym 200 g ( <b>MLE</b> )	Salatka szpinakowa z jajkiem i pomidorkami i słonecznikiem 120 g ( <b>JAJ</b> )		Budyń o smaku śmietankowym z sokiem malinowym 200 g ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem # 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>JAJ</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem bez cukru 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Mandarynka 150 g	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) 80 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza pęczak 180 g ( <b>GLU</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzywna 100 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2568.60 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 108.93 g; Kwasy tł. nasycone: 43.31 g; Węglowodany ogółem: 316.27 g; Błonnik pokarmowy: 31.08 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2165.63 kcal; Białko ogółem: 84.77 g; Tłuszcz: 104.40 g; Kwasy tł. nasycone: 41.48 g; Węglowodany ogółem: 239.42 g; Błonnik pokarmowy: 41.52 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 1848.03 kcal; Białko ogółem: 70.30 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kwasy tł. nasycone: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 240.67 g; Błonnik pokarmowy: 35.00 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2764.53 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 110.18 g; Kwasy tł. nasycone: 46.06 g; Węglowodany ogółem: 352.87 g; Błonnik pokarmowy: 29.38 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2006.56 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz: 72.97 g; Kwasy tł. nasycone: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 266.61 g; Błonnik pokarmowy: 33.73 g; Sól: 9.49 g;

		Podstawowa dziecka 4-18 lat	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Bezglutenowa	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2025-01-16 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny (bez glutenu) 60 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Banan 150 g
	II ś	Banan 150 g Galaretki jogurtowa o smaku brzoskwiowym 200 g ( <b>MLE</b> )	Kiwi 1 szt 1 szt		Banan 150 g Galaretki jogurtowa o smaku brzoskwiowym 200 g ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Brokuł gotowany 100 g Salatka szwedzka 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Sok jabłkowo-marchwiowy 100 % 200 ml 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Salatka szwedzka 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Sok pomidorowo-warzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron bezglutenowy 180 g Sos boloński z mięsa wieprzowego (bez glutenu) 200 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Brokuł gotowany 150 g Salatka szwedzka 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Sok jabłkowo-marchwiowy 100 % 200 ml 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Salatka szwedzka 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 40 g ( <b>SOJ</b> ) Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 40 g ( <b>SOJ</b> ) Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 40 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 40 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 40 g ( <b>SOJ</b> ) Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Pn	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Wafle ryżowe 30 g		Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2981.93 kcal; Białko ogółem: 108.53 g; Tłuszcz: 84.23 g; Kwasy tł. nasycone: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 457.66 g; Błonnik pokarmowy: 39.33 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 1987.69 kcal; Białko ogółem: 86.55 g; Tłuszcz: 70.89 g; Kwasy tł. nasycone: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 246.94 g; Błonnik pokarmowy: 37.40 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2245.51 kcal; Białko ogółem: 72.55 g; Tłuszcz: 68.89 g; Kwasy tł. nasycone: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 343.71 g; Błonnik pokarmowy: 35.43 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 3461.61 kcal; Białko ogółem: 125.96 g; Tłuszcz: 89.82 g; Kwasy tł. nasycone: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 551.82 g; Błonnik pokarmowy: 43.14 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2273.41 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 54.38 g; Kwasy tł. nasycone: 13.77 g; Węglowodany ogółem: 355.33 g; Błonnik pokarmowy: 38.58 g; Sól: 9.02 g;

		Podstawowa dziecka 4-18 lat	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Bezglutenowa	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2025-01-17 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Masłanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Makaron (bez glutenu) na mleku 400 g ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pomarańcza 150 g
	II ś	Herbatniki be be 16 g 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	Pomarańcza 150 g		Herbatniki be be 16 g 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet rybny 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Warzywa po grecku 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Kalafiorowa z ryżem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Pulpet rybny 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 20 g	Krupnik ryżowy z ziemniakami 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Pulpet rybny (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 80 ml ( <b>MLE</b> ) Warzywa po grecku (bez glutenu) 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Pulpet rybny 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Warzywa po grecku 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Pomarańcza 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Pulpet rybny 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Warzywa po grecku 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2379.36 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; Tłuszcz: 81.64 g; Kwasy tł. nasycone: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 342.00 g; Błonnik pokarmowy: 28.36 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2129.10 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 85.33 g; Kwasy tł. nasycone: 39.62 g; Węglowodany ogółem: 270.97 g; Błonnik pokarmowy: 37.59 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2169.80 kcal; Białko ogółem: 81.41 g; Tłuszcz: 77.91 g; Kwasy tł. nasycone: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 294.89 g; Błonnik pokarmowy: 29.76 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2799.23 kcal; Białko ogółem: 109.37 g; Tłuszcz: 91.22 g; Kwasy tł. nasycone: 36.43 g; Węglowodany ogółem: 403.22 g; Błonnik pokarmowy: 29.99 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2102.38 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kwasy tł. nasycone: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 320.69 g; Błonnik pokarmowy: 29.01 g; Sól: 8.20 g;

		Podstawowa dziecka 4-18 lat	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Bezglutenowa	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2025-01-18 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od szwagra 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z ciecierzycy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Szynka od szwagra 40 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od szwagra 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od szwagra 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Szynka od szwagra 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Jabłko 150 g
	II Ś	Koktail truskawkowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )	Koktail truskawkowy bez cukru 200 ml ( <b>MLE</b> )		Koktail truskawkowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Ziemniaczna (bez glutenu) 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryż 180 g Potrawka drobiowa z indyka (bez glutenu) 120 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 30 g Ćwikła z chrzanem 120 g ( <b>MLE, S02</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Ćwikła z chrzanem 120 g ( <b>MLE, S02</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka z piersią indyczą 30 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z chrzanem 120 g ( <b>MLE, S02</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2561.16 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 92.19 g; Kwasy tł. nasycone: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 343.35 g; Błonnik pokarmowy: 36.41 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2264.86 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 79.39 g; Kwasy tł. nasycone: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 311.94 g; Błonnik pokarmowy: 49.06 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 1850.87 kcal; Białko ogółem: 70.50 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kwasy tł. nasycone: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 268.32 g; Błonnik pokarmowy: 28.75 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2658.93 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 81.88 g; Kwasy tł. nasycone: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 400.67 g; Błonnik pokarmowy: 37.32 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2172.53 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 59.32 g; Kwasy tł. nasycone: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 321.05 g; Błonnik pokarmowy: 40.83 g; Sól: 8.52 g;



		Podstawowa dziecka 4-18 lat	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Bezglutenowa	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2025-01-19 niedziela	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 50 g Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Mandarynka 150 g
	II ś	Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Sałatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem 120 g		Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka Colesław 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kapusta biała zasmażana 100 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka Colesław 200 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Mandarynka 150 g	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml ( <b>SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka Colesław 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka Colesław 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka staropolska 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka staropolska 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka staropolska 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka staropolska 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka staropolska 40 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt ( <b>GLU, ORZ, SEZ</b> )	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2647.98 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 85.66 g; Kwasy tł. nasycone: 34.97 g; Węglowodany ogółem: 390.84 g; Błonnik pokarmowy: 28.01 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2153.88 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz: 84.90 g; Kwasy tł. nasycone: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 258.66 g; Błonnik pokarmowy: 45.77 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 1937.84 kcal; Białko ogółem: 86.45 g; Tłuszcz: 54.62 g; Kwasy tł. nasycone: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 284.49 g; Błonnik pokarmowy: 30.00 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2817.20 kcal; Białko ogółem: 114.77 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kwasy tł. nasycone: 36.70 g; Węglowodany ogółem: 440.22 g; Błonnik pokarmowy: 30.48 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 1955.65 kcal; Białko ogółem: 110.33 g; Tłuszcz: 47.62 g; Kwasy tł. nasycone: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 289.29 g; Błonnik pokarmowy: 31.29 g; Sól: 9.77 g;

		Bezmleczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji
2025-01-06 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Miód 25 g 1 szt Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
	II ś		Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Dyńia duszona z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana 200 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g ( <b>MLE</b> ) Dyńia duszona z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Kisiel o smaku brzoskwińowym 200 ml Banan 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g ( <b>MLE</b> ) Dyńia duszona z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Kisiel o smaku brzoskwińowym 200 ml Banan 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Szynka staropolska 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy (bez mleka) 20 ml ( <b>GLU</b> ) Sałata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 30 g ( <b>SOJ</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 30 g ( <b>SOJ</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Pn	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt ( <b>GLU</b> )		
		Wartość energetyczna: 2361.65 kcal; Białko ogółem: 79.17 g; Tłuszcz: 39.22 g; Kwasy tł. nasycone: 10.77 g; Węglowodany ogółem: 433.48 g; Błonnik pokarmowy: 29.71 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2689.39 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz: 77.02 g; Kwasy tł. nasycone: 35.07 g; Węglowodany ogółem: 421.40 g; Błonnik pokarmowy: 33.14 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2799.17 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 78.72 g; Kwasy tł. nasycone: 35.63 g; Węglowodany ogółem: 438.65 g; Błonnik pokarmowy: 35.01 g; Sól: 6.31 g;



		Bezmleczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji
2025-01-07 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Miód 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II ś		Koktail owocowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) 350 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kalaflor gotowany 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi z olejem 150 g Kalaflor gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Galaretka o smaku cytrynowym 150 g Pomarańcza 100 g	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi z olejem 150 g Kalaflor gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Galaretka o smaku cytrynowym 150 g Pomarańcza 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2187.25 kcal; Białko ogółem: 68.60 g; Tłuszcz: 40.47 g; Kwasy tł. nasycone: 8.55 g; Węglowodany ogółem: 399.54 g; Błonnik pokarmowy: 30.48 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2263.88 kcal; Białko ogółem: 82.18 g; Tłuszcz: 78.06 g; Kwasy tł. nasycone: 38.72 g; Węglowodany ogółem: 325.26 g; Błonnik pokarmowy: 33.53 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2394.06 kcal; Białko ogółem: 87.40 g; Tłuszcz: 81.19 g; Kwasy tł. nasycone: 39.83 g; Węglowodany ogółem: 346.76 g; Błonnik pokarmowy: 35.33 g; Sól: 7.00 g;

		Bezmleczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji
2025-01-08 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Pasta z jaj z koperkiem (bez mleka) 60 g ( <b>JAJ</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z cukrem 250 ml ( <b>GLU</b> ) Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	II ś		Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka) 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałatka szwedzka 150 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 250 g Zrazik drobiowy gotowany 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Marchew oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałatka szwedzka 150 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Pasta warzywna 60 g ( <b>SEL</b> ) Szynka od szwagra 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	Pn	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt ( <b>ORZ</b> )		
		Wartość energetyczna: 2066.14 kcal; Białko ogółem: 83.62 g; Tłuszcz: 52.85 g; Kwasy tł. nasycone: 12.87 g; Węglowodany ogółem: 328.27 g; Błonnik pokarmowy: 31.57 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2531.18 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 99.09 g; Kwasy tł. nasycone: 43.51 g; Węglowodany ogółem: 321.14 g; Błonnik pokarmowy: 35.19 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2639.95 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 101.50 g; Kwasy tł. nasycone: 44.20 g; Węglowodany ogółem: 339.20 g; Błonnik pokarmowy: 36.36 g; Sól: 9.08 g;

		Bezmleczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji
2025-01-09 czwartek	Śniadanie	Makaron na wywarze jarzynowym 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Wędlina drobiowa- Indyk wędzony 40 g Miód 25 g 1 szt Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Twarożek ze szczypiorkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Mix салат 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
	II ś		Mandarynka 150 Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU</b> ) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g	Ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Galaretka o smaku truskawkowym 200 g	Ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Galaretka o smaku truskawkowym 200 g
	Kolacja	Kasza jaglana zapiekana z jabłkami (na wodzie) 200 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kasza jaglana zapiekana z jabłkami 200 g Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1836.90 kcal; Białko ogółem: 52.96 g; Tłuszcz: 14.66 g; Kwasy tł. nasycone: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 381.48 g; Błonnik pokarmowy: 23.51 g; Sól: 3.44 g;	Wartość energetyczna: 2039.24 kcal; Białko ogółem: 79.73 g; Tłuszcz: 51.33 g; Kwasy tł. nasycone: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 325.73 g; Błonnik pokarmowy: 28.18 g; Sól: 5.95 g;	

		Bezmleczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji
2025-01-10 piątek	Śniadanie	Zacierka na na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
	II ś		Koktail truskawkowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Dyniowa z makaronem (bez mleka) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU</b> ) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby pieczony (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 250 g Filet z ryby pieczony (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z jaj z koperkiem (bez mleka) 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Ph	Drugie Śniadanie Mus jaglanka z jagodą 100g 1 szt ( <b>GLU</b> )		
		Wartość energetyczna: 2060.28 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 37.66 g; Kwasy tł. nasycone: 9.92 g; Węglowodany ogółem: 342.85 g; Błonnik pokarmowy: 24.97 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2391.16 kcal; Białko ogółem: 107.88 g; Tłuszcz: 84.70 g; Kwasy tł. nasycone: 38.55 g; Węglowodany ogółem: 314.10 g; Błonnik pokarmowy: 30.94 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 2277.75 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kwasy tł. nasycone: 34.97 g; Węglowodany ogółem: 297.55 g; Błonnik pokarmowy: 28.98 g; Sól: 5.17 g;

		Bezmleczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji
2025-01-11 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta warzywna 60 g ( <b>SEL</b> ) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	
	II ś		Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) 350 ml ( <b>SEL</b> ) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana 200 g Potrawka drobiowa z indyka 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt	Selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka z piersią indyczą 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka z piersią indyczą 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka z piersią indyczą 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2024.80 kcal; Białko ogółem: 70.22 g; Tłuszcz: 68.48 g; Kwasy tł. nasycone: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 294.36 g; Błonnik pokarmowy: 31.32 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2506.45 kcal; Białko ogółem: 83.26 g; Tłuszcz: 100.16 g; Kwasy tł. nasycone: 42.74 g; Węglowodany ogółem: 329.68 g; Błonnik pokarmowy: 36.56 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2590.05 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 100.84 g; Kwasy tł. nasycone: 42.87 g; Węglowodany ogółem: 347.33 g; Błonnik pokarmowy: 37.96 g; Sól: 9.89 g;

		Bezmleczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji
2025-01-12 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II ś		Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Sos bazyliowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU</b> )	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy 200 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Colesław 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Gruszka 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Colesław 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Gruszka 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka od szwagra 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka od szwagra 30 g Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka od szwagra 30 g Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	Pn	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt ( <b>GLU</b> )		
		Wartość energetyczna: 2392.44 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Tłuszcz: 53.44 g; Kwasy tł. nasycone: 17.27 g; Węglowodany ogółem: 386.58 g; Błonnik pokarmowy: 22.92 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2539.37 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 86.50 g; Kwasy tł. nasycone: 39.75 g; Węglowodany ogółem: 348.14 g; Błonnik pokarmowy: 35.69 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2550.55 kcal; Białko ogółem: 106.45 g; Tłuszcz: 86.08 g; Kwasy tł. nasycone: 39.68 g; Węglowodany ogółem: 349.20 g; Błonnik pokarmowy: 33.74 g; Sól: 6.26 g;

		Bezmleczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji
2025-01-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Schab wieprzowy, wędzony 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Schab wieprzowy, wędzony 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
	II ś		Koktail bananowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalańior gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalańior gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 20 g Pomidor 100 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalańior gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 20 g Pomidor 100 g
	Kolacja	Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, szpinakiem i warzywami (bez mleka) 250 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Sos ziołowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, szpinakiem i warzywami 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Sos ziołowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1896.68 kcal; Białko ogółem: 74.06 g; Tłuszcz: 41.56 g; Kwasy tł. nasycone: 7.94 g; Węglowodany ogółem: 321.03 g; Błonnik pokarmowy: 33.60 g; Sól: 4.21 g;	Wartość energetyczna: 2573.05 kcal; Białko ogółem: 107.72 g; Tłuszcz: 90.79 g; Kwasy tł. nasycone: 41.85 g; Węglowodany ogółem: 341.49 g; Błonnik pokarmowy: 39.79 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2612.71 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 90.84 g; Kwasy tł. nasycone: 41.85 g; Węglowodany ogółem: 350.67 g; Błonnik pokarmowy: 40.56 g; Sól: 5.43 g;



		Bezmleczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji
2025-01-14 wtorek	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna 60 g ( <b>SEL</b> ) Szynka z piersią indyczą 40 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II ś		Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka) 100 ml ( <b>GLU</b> ) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) Marchew oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 250 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) Marchew oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Rzodkiew 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Rzodkiew 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt ( <b>GLU</b> )	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt ( <b>ORZ</b> )	
		Wartość energetyczna: 1766.61 kcal; Białko ogółem: 64.49 g; Tłuszcz: 38.55 g; Kwasy tł. nasycone: 7.01 g; Węglowodany ogółem: 302.22 g; Błonnik pokarmowy: 30.55 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2355.67 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz: 93.93 g; Kwasy tł. nasycone: 42.69 g; Węglowodany ogółem: 298.89 g; Błonnik pokarmowy: 29.77 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2517.71 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 94.78 g; Kwasy tł. nasycone: 43.02 g; Węglowodany ogółem: 335.81 g; Błonnik pokarmowy: 31.48 g; Sól: 7.08 g;

		Bezmleczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji
2025-01-15 środa	Śniadanie	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka z piersią indyczą 30 g Sos koperkowy (bez mleka) 20 ml ( <b>GLU</b> ) Salata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z cukrem 250 ml ( <b>GLU</b> ) Mandarynka 150 g	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	II ś		Salatka szpinakowa z jajkiem i pomidorkami i słonecznikiem 120 g ( <b>JAJ</b> )	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos jarzynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem # 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza pęczak 180 g ( <b>GLU</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza pęczak 250 g ( <b>GLU</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Mandarynka 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Szynka od szwagra 40 g Pasta z soczewicy z olejem 60 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2112.57 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 46.54 g; Kwasy tł. nasycone: 11.90 g; Węglowodany ogółem: 346.46 g; Błonnik pokarmowy: 34.73 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2435.17 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 105.60 g; Kwasy tł. nasycone: 41.71 g; Węglowodany ogółem: 296.17 g; Błonnik pokarmowy: 35.95 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2544.15 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 114.51 g; Kwasy tł. nasycone: 47.30 g; Węglowodany ogółem: 301.75 g; Błonnik pokarmowy: 38.12 g; Sól: 10.04 g;

		Bezmleczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji
2025-01-16 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	II ś		Banan 150 g Galaretka jogurtowa o smaku brzoskwiniowym 200 g ( <b>MLE</b> ) Orzechy włoskie 20 g ( <b>ORZ</b> )	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) 350 ml ( <b>SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sałatka szwedzka 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Sok jabłkowo-marchwiowy 100 % 200 ml 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 250 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sałatka szwedzka 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Sok jabłkowo-marchwiowy 100 % 200 ml 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka staropolska 40 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 40 g ( <b>SOJ</b> ) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 40 g ( <b>SOJ</b> ) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Pn	Wafle ryżowe 30 g	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	
		Wartość energetyczna: 2142.93 kcal; Białko ogółem: 78.22 g; Tłuszcz: 41.88 g; Kwasy tł. nasycone: 8.98 g; Węglowodany ogółem: 374.95 g; Błonnik pokarmowy: 29.84 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2966.51 kcal; Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 97.66 g; Kwasy tł. nasycone: 39.53 g; Węglowodany ogółem: 422.17 g; Błonnik pokarmowy: 44.14 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 3070.01 kcal; Białko ogółem: 114.21 g; Tłuszcz: 101.27 g; Kwasy tł. nasycone: 40.49 g; Węglowodany ogółem: 434.90 g; Błonnik pokarmowy: 45.75 g; Sól: 9.65 g;

		Bezmleczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji
2025-01-17 piątek	Śniadanie	Zacierka na na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z cukrem 250 ml ( <b>GLU</b> ) Pomarańcza 150 g	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
	II ś		Herbatniki be be 16 g 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka) 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Pulpet rybny 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU</b> ) Warzywa po grecku 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ryżem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet rybny 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Warzywa po grecku 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Kalafiorowa z ryżem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 250 g Pulpet rybny 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Warzywa po grecku 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z jaj z koperkiem (bez mleka) 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1983.30 kcal; Białko ogółem: 81.00 g; Tłuszcz: 42.85 g; Kwasy tł. nasycone: 10.26 g; Węglowodany ogółem: 328.47 g; Błonnik pokarmowy: 26.06 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2219.22 kcal; Białko ogółem: 84.91 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kwasy tł. nasycone: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 303.90 g; Błonnik pokarmowy: 25.37 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2320.53 kcal; Białko ogółem: 89.22 g; Tłuszcz: 81.53 g; Kwasy tł. nasycone: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 320.48 g; Błonnik pokarmowy: 27.05 g; Sól: 7.90 g;

		Bezmleczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji
2025-01-18 sobota	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Szynka od szwagra 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od szwagra 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
	II Ś		Koktail truskawkowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # (bez mleka) 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU</b> ) Potrawka drobiowa z indyka 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza bulgur 250 g ( <b>GLU</b> ) Potrawka drobiowa z indyka 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt
		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka z piersią indyczą 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z chrzanem 120 g ( <b>MLE, S02</b> ) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z chrzanem 120 g ( <b>MLE, S02</b> ) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2056.95 kcal; Białko ogółem: 74.34 g; Tłuszcz: 40.87 g; Kwasy tł. nasycone: 9.25 g; Węglowodany ogółem: 360.42 g; Błonnik pokarmowy: 37.78 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2436.89 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 91.29 g; Kwasy tł. nasycone: 38.86 g; Węglowodany ogółem: 319.79 g; Błonnik pokarmowy: 39.43 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2446.59 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 83.99 g; Kwasy tł. nasycone: 37.64 g; Węglowodany ogółem: 335.92 g; Błonnik pokarmowy: 41.46 g; Sól: 10.35 g;

		Bezmleczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji
2025-01-19 niedziela	Śniadanie	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 50 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 50 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II ś		Sałatka z ciecierzycą, sałata, pomidorami i ogórkiem 120 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Schab gotowany 100 g Surówka Colesław 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml Mandarynka 150 g	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka Colesław 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml Mandarynka 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka staropolska 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z cukrem 250 ml ( <b>GLU</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka staropolska 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka staropolska 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1867.69 kcal; Białko ogółem: 86.94 g; Tłuszcz: 30.23 g; Kwasy tł. nasycone: 9.05 g; Węglowodany ogółem: 324.99 g; Błonnik pokarmowy: 27.88 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2425.19 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz: 76.73 g; Kwasy tł. nasycone: 37.02 g; Węglowodany ogółem: 350.70 g; Błonnik pokarmowy: 37.48 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2545.44 kcal; Białko ogółem: 109.24 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kwasy tł. nasycone: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 370.47 g; Błonnik pokarmowy: 39.57 g; Sól: 10.12 g;



### **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,