

		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-12-09 poniedziałek	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 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 100 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 Serek homogenizowany waniliowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Pomarańcza 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Serek homogenizowany waniliowy 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 krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Serek homogenizowany waniliowy 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 Kalafor 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 Kalafor 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 Galaretka 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> ) 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 Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 ( <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 Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 ( <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 bez skórki 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> ) 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 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 Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2243.50 kcal; Białko ogółem: 82.63 g; Tłuszcz: 76.96 g; Kwasy tł. nasycone: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 322.08 g; Błonnik pokarmowy: 32.45 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2261.15 kcal; Białko ogółem: 83.09 g; Tłuszcz: 84.27 g; Kwasy tł. nasycone: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 310.35 g; Błonnik pokarmowy: 34.33 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2281.38 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kwasy tł. nasycone: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 336.31 g; Błonnik pokarmowy: 26.12 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 1998.82 kcal; Białko ogółem: 88.06 g; Tłuszcz: 50.99 g; Kwasy tł. nasycone: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 310.54 g; Błonnik pokarmowy: 25.96 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2403.38 kcal; Białko ogółem: 96.55 g; Tłuszcz: 68.86 g; Kwasy tł. nasycone: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 364.32 g; Błonnik pokarmowy: 28.47 g; Sól: 6.96 g;

		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-12-10 wtorek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 ( <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> ) Bułka pszenna 1 szt 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 50 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
	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 szpinakowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</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 szpinakowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</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 szpinakowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</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 szpinakowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</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 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 szpinakowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</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 brzoskwińowym 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> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</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> ) 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
	Ph	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt ( <b>GLU</b> )				
		Wartość energetyczna: 2458.79 kcal; Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kwasy tł. nasycone: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 408.32 g; Błonnik pokarmowy: 31.89 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2439.19 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kwasy tł. nasycone: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 404.70 g; Błonnik pokarmowy: 31.83 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2486.12 kcal; Białko ogółem: 84.55 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kwasy tł. nasycone: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 419.02 g; Błonnik pokarmowy: 29.75 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 2108.40 kcal; Białko ogółem: 74.22 g; Tłuszcz: 37.65 g; Kwasy tł. nasycone: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 377.28 g; Błonnik pokarmowy: 23.30 g; Sól: 3.85 g;	Wartość energetyczna: 2649.05 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 57.49 g; Kwasy tł. nasycone: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 457.37 g; Błonnik pokarmowy: 28.51 g; Sól: 5.49 g;

		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-12-11 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU</i> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 15 g ( <i>MLE</i> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <i>JAJ</i> ) Sos majonezowy 20 g ( <i>JAJ, MLE</i> ) Salata lodowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Jabłko 150 g		Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU</i> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 15 g ( <i>MLE</i> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <i>JAJ</i> ) Sos koperkowy 20 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Salata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 5 g ( <i>MLE</i> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <i>JAJ</i> ) Sos koperkowy 20 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Salata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU</i> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 15 g ( <i>MLE</i> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <i>JAJ</i> ) Sos koperkowy 20 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Salata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> )
	II ś				Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <i>MLE</i> )	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <i>GLU, JAJ</i> ) Salatka szwedzka 150 g Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g ( <i>GLU, MLE</i> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <i>GLU, JAJ</i> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g ( <i>GLU, MLE</i> ) Salatka szwedzka 150 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <i>GLU, JAJ</i> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) Marchew oprószana 150 g ( <i>GLU, MLE</i> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 250 g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) Ziemniaki z koperkiem 130 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <i>GLU, JAJ</i> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) Marchew oprószana 100 g ( <i>GLU, MLE</i> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <i>GLU, JAJ</i> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) Marchew oprószana 150 g ( <i>GLU, MLE</i> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU</i> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 15 g ( <i>MLE</i> ) Ser żółty 30 g ( <i>MLE</i> ) Paszтет z soczewicy 60 g ( <i>GLU, JAJ</i> ) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora, cebuli i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU</i> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 15 g ( <i>MLE</i> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <i>MLE</i> ) Szynka od szwagra 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 5 g ( <i>MLE</i> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <i>MLE</i> ) Szynka od szwagra 40 g Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU</i> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 15 g ( <i>MLE</i> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <i>MLE</i> ) Szynka od szwagra 40 g Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt ( <i>ORZ</i> )				
		Wartość energetyczna: 2568.09 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 98.57 g; Kwasy tł. nasycone: 36.35 g; Węglowodany ogółem: 341.09 g; Błonnik pokarmowy: 35.72 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2479.81 kcal; Białko ogółem: 97.19 g; Tłuszcz: 92.12 g; Kwasy tł. nasycone: 36.67 g; Węglowodany ogółem: 331.19 g; Błonnik pokarmowy: 34.61 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2401.04 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kwasy tł. nasycone: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 340.86 g; Błonnik pokarmowy: 27.81 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 1904.27 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kwasy tł. nasycone: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 260.29 g; Błonnik pokarmowy: 20.73 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2431.99 kcal; Białko ogółem: 102.36 g; Tłuszcz: 82.33 g; Kwasy tł. nasycone: 37.12 g; Węglowodany ogółem: 337.73 g; Błonnik pokarmowy: 26.75 g; Sól: 6.56 g;

2024-12-12 czwartek		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
	Śniadanie	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 Twarożek ze szczypiorkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Mix салат 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mandarynka 100		Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 ( <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 100	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 Mandarynka 100	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 100
	II Ś					Jogurt owoce leśne 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Gołabki bez zawijania 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 Gołabki 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 Gołabki 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 Galaretka 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				
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 1947.44 kcal; Białko ogółem: 75.34 g; Tłuszcz: 44.65 g; Kwasy tł. nasycone: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 321.21 g; Błonnik pokarmowy: 26.72 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2033.53 kcal; Białko ogółem: 83.36 g; Tłuszcz: 46.25 g; Kwasy tł. nasycone: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 331.07 g; Błonnik pokarmowy: 27.73 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 1847.50 kcal; Białko ogółem: 72.35 g; Tłuszcz: 41.44 g; Kwasy tł. nasycone: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 308.10 g; Błonnik pokarmowy: 22.81 g; Sól: 3.97 g;	Wartość energetyczna: 1681.27 kcal; Białko ogółem: 67.41 g; Tłuszcz: 34.20 g; Kwasy tł. nasycone: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 285.17 g; Błonnik pokarmowy: 21.75 g; Sól: 3.43 g;	Wartość energetyczna: 1998.50 kcal; Białko ogółem: 77.51 g; Tłuszcz: 45.79 g; Kwasy tł. nasycone: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 330.52 g; Błonnik pokarmowy: 23.41 g; Sól: 4.12 g;	

		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-12-13 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 30 g 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 30 g 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 30 g 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 30 g 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					Koktail truskawkowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Dyniowa z makaronem 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 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 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 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
	Pn	Drugie Śniadanie Mus jaglanka z jagodą 100g 1 szt ( <b>GLU</b> )				
		Wartość energetyczna: 2493.79 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 77.21 g; Kwasy tł. nasycone: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 362.51 g; Błonnik pokarmowy: 30.87 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2338.49 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 68.92 g; Kwasy tł. nasycone: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 345.07 g; Błonnik pokarmowy: 29.00 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 2484.83 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kwasy tł. nasycone: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 366.59 g; Błonnik pokarmowy: 24.35 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 1625.85 kcal; Białko ogółem: 76.21 g; Tłuszcz: 45.71 g; Kwasy tł. nasycone: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 234.81 g; Błonnik pokarmowy: 17.32 g; Sól: 2.96 g;	Wartość energetyczna: 2393.18 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 76.26 g; Kwasy tł. nasycone: 35.76 g; Węglowodany ogółem: 329.89 g; Błonnik pokarmowy: 23.52 g; Sól: 4.94 g;

		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-12-14 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 ( <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 z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Ketchup saszetka 15 g 1 szt		Jogurt naturalny 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 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 owocowy 100 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 owocowy 100 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. 10 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. 10 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. 10 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
	Pn	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
2024-12-15 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 Salata lodowa 10 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 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. 5 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 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 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 Salata zielona masłowa 20 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Majonez w saszetkach 12 g 1 szt		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> ) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka od szwagra 30 g Salata zielona masłowa 20 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> ) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka od szwagra 30 g Pomidor bez skórki 100 g Salata zielona masłowa 20 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. 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka od szwagra 30 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 20 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Ph	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt ( <b>GLU</b> )				
		Wartość energetyczna: 2638.44 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Tłuszcz: 85.17 g; Kwasy tł. nasycone: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 375.80 g; Błonnik pokarmowy: 35.75 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2825.40 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz: 87.20 g; Kwasy tł. nasycone: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 417.31 g; Błonnik pokarmowy: 42.94 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2512.99 kcal; Białko ogółem: 105.98 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kwasy tł. nasycone: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 389.92 g; Błonnik pokarmowy: 23.08 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2056.90 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 54.91 g; Kwasy tł. nasycone: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 304.44 g; Błonnik pokarmowy: 18.02 g; Sól: 4.28 g;	Wartość energetyczna: 2501.79 kcal; Białko ogółem: 105.38 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kwasy tł. nasycone: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 382.80 g; Błonnik pokarmowy: 22.00 g; Sól: 5.56 g;



		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-12-16 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ( <i>GLU, MLE</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU</i> ) Bułka grahamka 1 szt ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 15 g ( <i>MLE</i> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <i>MLE</i> ) Szynka od szwagra 50 g Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g		Platki owsiane na mleku 400 ( <i>GLU, MLE</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU</i> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 15 g ( <i>MLE</i> ) Szynka od szwagra 40 g Serek homogenizowany naturalny 60 g ( <i>MLE</i> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Platki owsiane na mleku 200 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 5 g ( <i>MLE</i> ) Szynka od szwagra 40 g Serek homogenizowany naturalny 60 g ( <i>MLE</i> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ( <i>GLU, MLE</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU</i> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 15 g ( <i>MLE</i> ) Szynka od szwagra 40 g Serek homogenizowany naturalny 60 g ( <i>MLE</i> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś			Koktail bananowy z cukrem 200 ml ( <i>MLE</i> ) Pomarańcza 100 g		
	Obiad	Jarzynowa z ryżem 350 ml ( <i>MLE, SEL</i> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <i>GLU, JAJ</i> ) Sos koperkowy 80 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Surówka z marchwi 150 g ( <i>MLE</i> ) Kalafor gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <i>MLE, SEL</i> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <i>GLU, JAJ</i> ) Surówka z marchwi 150 g ( <i>MLE</i> ) Kalafor gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <i>MLE, SEL</i> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <i>GLU, JAJ</i> ) Sos koperkowy 80 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Surówka z marchwi 150 g ( <i>MLE</i> ) Kalafor gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Brokułowa z ryżem 250 ml ( <i>MLE, SEL</i> ) Ziemniaki z koperkiem 130 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <i>GLU, JAJ</i> ) Sos koperkowy 80 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Kalafor gotowany 50 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt Surówka z marchwi 150 g ( <i>MLE</i> )	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <i>MLE, SEL</i> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <i>GLU, JAJ</i> ) Sos koperkowy 80 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Kalafor gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt Surówka z marchwi 150 g ( <i>MLE</i> )
	Kolacja	Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami 250 g ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i> ) Sos ziołowy 80 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml				
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2239.48 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kwasy tł. nasycone: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 305.04 g; Błonnik pokarmowy: 32.01 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2193.26 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Tłuszcz: 76.22 g; Kwasy tł. nasycone: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 301.88 g; Błonnik pokarmowy: 32.11 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2183.51 kcal; Białko ogółem: 89.80 g; Tłuszcz: 73.60 g; Kwasy tł. nasycone: 34.01 g; Węglowodany ogółem: 293.86 g; Błonnik pokarmowy: 28.74 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 2003.31 kcal; Białko ogółem: 81.79 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kwasy tł. nasycone: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 270.18 g; Błonnik pokarmowy: 23.58 g; Sól: 4.20 g;	Wartość energetyczna: 2425.09 kcal; Białko ogółem: 95.67 g; Tłuszcz: 80.41 g; Kwasy tł. nasycone: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 334.70 g; Błonnik pokarmowy: 28.88 g; Sól: 5.16 g;



		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-12-17 wtorek	Śniadanie	Ryż 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> ) Szyńka 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 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 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 50 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 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 krojona 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	Pieczarkowa z zacierką 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka panierowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) Marchew oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka panierowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) Marchew oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchew oprószana 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 130 g Filet z kurczaka gotowany 100 g 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 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) 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: 2416.78 kcal; Białko ogółem: 90.31 g; Tłuszcz: 80.45 g; Kwasy tł. nasycone: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 346.33 g; Błonnik pokarmowy: 32.89 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2222.80 kcal; Białko ogółem: 83.72 g; Tłuszcz: 79.05 g; Kwasy tł. nasycone: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 306.86 g; Błonnik pokarmowy: 31.57 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2478.62 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kwasy tł. nasycone: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 399.04 g; Błonnik pokarmowy: 27.13 g; Sól: 4.78 g;	Wartość energetyczna: 1780.49 kcal; Białko ogółem: 72.90 g; Tłuszcz: 38.13 g; Kwasy tł. nasycone: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 293.97 g; Błonnik pokarmowy: 18.87 g; Sól: 3.29 g;	Wartość energetyczna: 2440.66 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 63.24 g; Kwasy tł. nasycone: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 384.07 g; Błonnik pokarmowy: 23.88 g; Sól: 4.88 g;

		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-12-18 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt ( <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> ) 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> ) Mandarynka 150 g		Kefir 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> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 30 g Salata 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 1 szt 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 Salata 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 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 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 lodowa 10 g Salata 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 olejem 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 olejem 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 olejem 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus 130 g ( <b>GLU</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g ( <b>JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Cukinia pieczona z olejem 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 Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 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 olejem 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 Kisiel o smaku truskawkowym 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> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora, cebuli i salaty lodowej z olejem 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> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt 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. 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 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> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 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: 2497.89 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 110.32 g; Kwasy tł. nasycone: 41.85 g; Węglowodany ogółem: 299.10 g; Błonnik pokarmowy: 34.28 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 2341.37 kcal; Białko ogółem: 85.80 g; Tłuszcz: 103.44 g; Kwasy tł. nasycone: 41.22 g; Węglowodany ogółem: 275.85 g; Błonnik pokarmowy: 30.57 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2275.58 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz: 95.06 g; Kwasy tł. nasycone: 40.48 g; Węglowodany ogółem: 279.07 g; Błonnik pokarmowy: 25.81 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 1832.12 kcal; Białko ogółem: 69.15 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kwasy tł. nasycone: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 243.77 g; Błonnik pokarmowy: 19.52 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2502.83 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz: 99.24 g; Kwasy tł. nasycone: 42.56 g; Węglowodany ogółem: 322.78 g; Błonnik pokarmowy: 28.27 g; Sól: 9.37 g;

		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-12-19 czwartek	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> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Mix салат 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> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Mix салат 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml 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> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Mix салат 10 g Pomidor bez skórki 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 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> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Mix салат 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g
	II ś				Galeretka 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> ) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) 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 łopatką 300 g Surówka wielowarzywna z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) 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> ) Ogórek świeży 100 g Salata zielona masłowa 20 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> ) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 20 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. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 40 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona masłowa 20 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 twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor bez skórki 100 g Salata zielona masłowa 20 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. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 20 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Ph	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )			Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2763.42 kcal; Białko ogółem: 103.15 g; Tłuszcz: 79.61 g; Kwasy tł. nasycone: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 420.65 g; Błonnik pokarmowy: 44.42 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2770.26 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 81.99 g; Kwasy tł. nasycone: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 417.95 g; Błonnik pokarmowy: 41.53 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2452.35 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kwasy tł. nasycone: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 386.11 g; Błonnik pokarmowy: 28.50 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 1875.89 kcal; Białko ogółem: 79.09 g; Tłuszcz: 47.13 g; Kwasy tł. nasycone: 16.77 g; Węglowodany ogółem: 294.11 g; Błonnik pokarmowy: 21.78 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2481.15 kcal; Białko ogółem: 96.88 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kwasy tł. nasycone: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 391.53 g; Błonnik pokarmowy: 27.62 g; Sól: 6.23 g;

		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-12-20 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, 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> ) Dżem brzoskwinowy 30 g Salata 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 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwinowy 30 g 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> ) Pomarańcza 150 g	Zacierka na mleku 200 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwinowy 30 g Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Salata 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 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwinowy 30 g 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> )
	II ś	Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt				
	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> ) Salata 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> ) 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. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) 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 jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2329.24 kcal; Białko ogółem: 83.57 g; Tłuszcz: 77.45 g; Kwasy tł. nasycone: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 338.78 g; Błonnik pokarmowy: 27.68 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2300.44 kcal; Białko ogółem: 86.89 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kwasy tł. nasycone: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 342.34 g; Błonnik pokarmowy: 27.73 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2394.07 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 76.37 g; Kwasy tł. nasycone: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 345.57 g; Błonnik pokarmowy: 24.09 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 1582.91 kcal; Białko ogółem: 59.17 g; Tłuszcz: 40.74 g; Kwasy tł. nasycone: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 253.15 g; Błonnik pokarmowy: 17.16 g; Sól: 2.88 g;	Wartość energetyczna: 2428.47 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz: 76.09 g; Kwasy tł. nasycone: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 355.31 g; Błonnik pokarmowy: 23.55 g; Sól: 5.14 g;

		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-12-21 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 100 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 od szwagra 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 ( <b>GLU, JAJ</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g		Jogurt naturalny 100 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> ) 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 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 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 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) 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 150 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 150 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 150 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 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> ) 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	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 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> ) 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 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: 2295.31 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 80.46 g; Kwasy tł. nasycone: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 313.65 g; Błonnik pokarmowy: 39.38 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2176.32 kcal; Białko ogółem: 76.17 g; Tłuszcz: 72.37 g; Kwasy tł. nasycone: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 318.30 g; Błonnik pokarmowy: 39.01 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2094.35 kcal; Białko ogółem: 77.79 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kwasy tł. nasycone: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 318.87 g; Błonnik pokarmowy: 27.41 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 1525.04 kcal; Białko ogółem: 61.54 g; Tłuszcz: 41.51 g; Kwasy tł. nasycone: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 233.88 g; Błonnik pokarmowy: 18.78 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2175.35 kcal; Białko ogółem: 81.75 g; Tłuszcz: 68.77 g; Kwasy tł. nasycone: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 319.15 g; Błonnik pokarmowy: 27.05 g; Sól: 8.26 g;

		Podstawowa	Podstawowa II	Łatwostrawna	Łatwostrawna małego dziecka	Łatwostrawna dzieci 4-18 lat
2024-12-22 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> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mandarynka 100 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> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mandarynka 100 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> ) Sałata 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> ) Sałata 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 Ciesla 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 Ciesla 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 100 g Kisiel o smaku wiśniowym 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 100 g Kisiel o smaku wiśniowym 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 30 g 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> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 30 g 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> )	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 30 g Szynka staropolska 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor bez skórki 100 g Sałata 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 30 g 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> )
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2330.08 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz: 80.13 g; Kwasy tł. nasycone: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 327.02 g; Błonnik pokarmowy: 30.62 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2209.93 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kwasy tł. nasycone: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 320.10 g; Błonnik pokarmowy: 30.92 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2176.90 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 55.02 g; Kwasy tł. nasycone: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 334.36 g; Błonnik pokarmowy: 24.96 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 1801.85 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 37.92 g; Kwasy tł. nasycone: 17.82 g; Węglowodany ogółem: 288.47 g; Błonnik pokarmowy: 18.76 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2310.10 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 56.96 g; Kwasy tł. nasycone: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 363.24 g; Błonnik pokarmowy: 23.88 g; Sól: 7.10 g;

		Podstawowa dziecka 4-18 lat	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-12-09 poniedziałek	Śniadanie	Płatki kukurydziane 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> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	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 Serek homogenizowany waniliowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	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 kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Salata 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 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 kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Salata 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> )	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 Galaretka 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	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 Kalańor gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 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 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi z olejem 150 g Kalańor 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 Kalańor 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 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 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 Herbata czarna z cytryną bez cukru 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> ) 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 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> ) 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 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 Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2442.34 kcal; Białko ogółem: 89.92 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kwasy tł. nasycone: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 361.04 g; Błonnik pokarmowy: 29.06 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2034.26 kcal; Białko ogółem: 73.08 g; Tłuszcz: 81.48 g; Kwasy tł. nasycone: 35.87 g; Węglowodany ogółem: 270.25 g; Błonnik pokarmowy: 38.82 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2806.55 kcal; Białko ogółem: 108.58 g; Tłuszcz: 90.69 g; Kwasy tł. nasycone: 39.09 g; Węglowodany ogółem: 409.14 g; Błonnik pokarmowy: 30.98 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2305.71 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 90.48 g; Kwasy tł. nasycone: 41.86 g; Węglowodany ogółem: 304.77 g; Błonnik pokarmowy: 33.25 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2435.89 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 93.61 g; Kwasy tł. nasycone: 42.98 g; Węglowodany ogółem: 326.27 g; Błonnik pokarmowy: 35.04 g; Sól: 7.77 g;



		Podstawowa dziecka 4-18 lat	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-12-10 wtorek	Śniadanie	Kefir 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> ) 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 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <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 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> ) 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 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> ) 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	
	III 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 szpinakowy 100 ml ( <b>GLU, MLE</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 Banan 150 g Kisiel o smaku brzoskwiowym 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 szpinakowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</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 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</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 Kisiel o smaku brzoskwiowym 200 ml Banan 150 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana 200 g Sos szpinakowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g ( <b>MLE</b> ) Dynia duszona z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Kisiel o smaku brzoskwiowym 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 szpinakowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g ( <b>MLE</b> ) Dynia duszona z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Kisiel o smaku brzoskwiowym 200 ml Banan 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 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> ) 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	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 Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</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> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 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> )	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt ( <b>GLU</b> )		
		Wartość energetyczna: 2705.06 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kwasy tł. nasycone: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 464.12 g; Błonnik pokarmowy: 29.32 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2049.27 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kwasy tł. nasycone: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 275.59 g; Błonnik pokarmowy: 42.03 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2965.70 kcal; Białko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kwasy tł. nasycone: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 515.08 g; Błonnik pokarmowy: 31.16 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2664.73 kcal; Białko ogółem: 88.59 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kwasy tł. nasycone: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 440.28 g; Błonnik pokarmowy: 32.24 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2774.51 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 68.63 g; Kwasy tł. nasycone: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 457.52 g; Błonnik pokarmowy: 34.11 g; Sól: 5.53 g;

		Podstawowa dziecka 4-18 lat	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-12-11 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Platki 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 Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Platki 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 Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata lodowa 10 g Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) 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> )	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> ) Sałatka szwedzka 100 g 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> ) Sałatka szwedzka 200 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 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</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 Jabłko 150 g	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 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g 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> ) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 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 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
	ś	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt ( <b>ORZ</b> )	Wafle ryżowe 30 g	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt ( <b>ORZ</b> )		
		Wartość energetyczna: 2739.74 kcal; Białko ogółem: 103.32 g; Tłuszcz: 104.67 g; Kwasy tł. nasycone: 39.20 g; Węglowodany ogółem: 362.21 g; Błonnik pokarmowy: 30.86 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2204.20 kcal; Białko ogółem: 87.47 g; Tłuszcz: 84.00 g; Kwasy tł. nasycone: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 291.15 g; Błonnik pokarmowy: 40.26 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 3009.10 kcal; Białko ogółem: 120.26 g; Tłuszcz: 105.60 g; Kwasy tł. nasycone: 42.22 g; Węglowodany ogółem: 417.61 g; Błonnik pokarmowy: 32.89 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2543.25 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 102.74 g; Kwasy tł. nasycone: 43.53 g; Węglowodany ogółem: 320.91 g; Błonnik pokarmowy: 35.11 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2652.01 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 105.15 g; Kwasy tł. nasycone: 44.22 g; Węglowodany ogółem: 338.98 g; Błonnik pokarmowy: 36.28 g; Sól: 8.96 g;

		Podstawowa dziecka 4-18 lat	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-12-12 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 Mandarynka 100	Jogurt naturalny 100 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 Mandarynka 100	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 ( <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 Mandarynka 100	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 Twarożek ze szczypiorkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Mix салат 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Mandarynka 100	
	II. Ś	Jogurt owoce leśne 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Sok pomidorowo-warzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )	Jogurt owoce leśne 150 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 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 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 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 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 Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Gołąbki bez zawijania 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 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 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 Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 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	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: 2048.72 kcal; Białko ogółem: 78.53 g; Tłuszcz: 48.35 g; Kwasy tł. nasycone: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 336.72 g; Błonnik pokarmowy: 25.03 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2048.76 kcal; Białko ogółem: 82.44 g; Tłuszcz: 68.96 g; Kwasy tł. nasycone: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 270.04 g; Błonnik pokarmowy: 33.85 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2275.38 kcal; Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz: 52.34 g; Kwasy tł. nasycone: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 377.17 g; Błonnik pokarmowy: 26.91 g; Sól: 4.43 g;	Wartość energetyczna: 2022.84 kcal; Białko ogółem: 80.48 g; Tłuszcz: 52.98 g; Kwasy tł. nasycone: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 315.90 g; Błonnik pokarmowy: 27.18 g; Sól: 5.99 g;	

		Podstawowa dziecka 4-18 lat	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-12-13 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 30 g 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> )	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 30 g 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 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 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
	II i S	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 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 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 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 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 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 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	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> ) 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
	Pn	Drugie Śniadanie Mus jaglanka z jagodą 100g 1 szt ( <b>GLU</b> )				
		Wartość energetyczna: 2579.60 kcal; Białko ogółem: 107.25 g; Tłuszcz: 87.84 g; Kwasy tł. nasycone: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 353.13 g; Błonnik pokarmowy: 27.82 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 2200.50 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 87.16 g; Kwasy tł. nasycone: 40.30 g; Węglowodany ogółem: 267.00 g; Błonnik pokarmowy: 38.59 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2905.00 kcal; Białko ogółem: 127.13 g; Tłuszcz: 92.94 g; Kwasy tł. nasycone: 39.30 g; Węglowodany ogółem: 407.83 g; Błonnik pokarmowy: 31.77 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2368.38 kcal; Białko ogółem: 107.04 g; Tłuszcz: 84.59 g; Kwasy tł. nasycone: 38.53 g; Węglowodany ogółem: 309.00 g; Błonnik pokarmowy: 30.55 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 2254.97 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz: 78.25 g; Kwasy tł. nasycone: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 292.45 g; Błonnik pokarmowy: 28.59 g; Sól: 5.17 g;

		Podstawowa dziecka 4-18 lat	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-12-14 sobota	Śniadanie	Jogurt owocowy 100 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. 10 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 100 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. 10 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 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 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 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	
	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 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 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 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 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. 10 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	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. 10 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> ) 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
	Pn	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: 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: 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;

		Podstawowa dziecka 4-18 lat	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-12-15 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 Salata lodowa 10 Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Maślanka 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 Salata lodowa 10 Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) 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> ) Salata lodowa 10 Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	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 Salata lodowa 10 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 Salata lodowa 10 Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II. Ś	Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Gruszka 100 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 bazylkowy 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 bazylkowy 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 i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazylkowy 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 200 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazylkowy 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 bazylkowy 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 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka od szwagra 30 g Rzodkiew 100 Salata zielona masłowa 20 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Majonez w saszetkach 12 g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka od szwagra 30 g Rzodkiew 100 Salata zielona masłowa 20 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Majonez w saszetkach 12 g 1 szt	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. 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka od szwagra 30 g Rzodkiew 100 Salata zielona masłowa 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Majonez w saszetkach 12 g 1 szt	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 Salata zielona masłowa 20 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Majonez w saszetkach 12 g 1 szt	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 Salata zielona masłowa 20 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Majonez w saszetkach 12 g 1 szt
	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> )	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt ( <b>GLU</b> )		
		Wartość energetyczna: 2710.24 kcal; Białko ogółem: 109.12 g; Tłuszcz: 82.24 g; Kwasy tł. nasycone: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 394.49 g; Błonnik pokarmowy: 31.43 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2130.24 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 85.83 g; Kwasy tł. nasycone: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 252.99 g; Błonnik pokarmowy: 44.31 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 3050.60 kcal; Białko ogółem: 124.42 g; Tłuszcz: 88.63 g; Kwasy tł. nasycone: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 456.88 g; Błonnik pokarmowy: 33.14 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2612.00 kcal; Białko ogółem: 104.75 g; Tłuszcz: 94.73 g; Kwasy tł. nasycone: 39.88 g; Węglowodany ogółem: 347.71 g; Błonnik pokarmowy: 35.78 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2623.18 kcal; Białko ogółem: 106.49 g; Tłuszcz: 94.31 g; Kwasy tł. nasycone: 39.81 g; Węglowodany ogółem: 348.77 g; Błonnik pokarmowy: 33.82 g; Sól: 6.34 g;



		Podstawowa dziecka 4-18 lat	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-12-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od szwagra 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 czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt ( <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> ) Serek homogenizowany naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od szwagra 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od szwagra 40 g Serek homogenizowany naturalny 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 ( <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> ) Serek homogenizowany naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od szwagra 50 g 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 100 g	Pomarańcza 100 g	Koktail bananowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 100 g		
	Obiad	Jarzynowa z ryżem 350 ml ( <b>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 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <b>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 bez cukru 200 g ( <b>MLE</b> ) 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	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <b>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 150 g ( <b>MLE</b> ) 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	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <b>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 150 g ( <b>MLE</b> ) Kalaflor 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	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <b>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 150 g ( <b>MLE</b> ) Kalaflor 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	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 makaronowa z kurczakiem 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	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Zapiekanka makaronowa z kurczakiem 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 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: 2552.50 kcal; Białko ogółem: 91.20 g; Tłuszcz: 81.39 g; Kwasy tł. nasycone: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 381.96 g; Błonnik pokarmowy: 30.39 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2072.00 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kwasy tł. nasycone: 36.27 g; Węglowodany ogółem: 256.45 g; Błonnik pokarmowy: 31.87 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2752.89 kcal; Białko ogółem: 114.32 g; Tłuszcz: 91.45 g; Kwasy tł. nasycone: 43.45 g; Węglowodany ogółem: 378.93 g; Błonnik pokarmowy: 34.93 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2539.44 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 93.21 g; Kwasy tł. nasycone: 44.30 g; Węglowodany ogółem: 322.39 g; Błonnik pokarmowy: 34.79 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2579.11 kcal; Białko ogółem: 108.33 g; Tłuszcz: 93.26 g; Kwasy tł. nasycone: 44.31 g; Węglowodany ogółem: 331.57 g; Błonnik pokarmowy: 35.56 g; Sól: 6.74 g;	



		Podstawowa dziecka 4-18 lat	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-12-17 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Rukola 20 g Pomidor 80 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. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią 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	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> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 50 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka 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 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 50 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II S	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	Pieczarkowa z zacierką 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka panierowany 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	Jarzynowa z zacierką 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Jarzynowa z zacierką 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) 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	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g 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	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 250 g Filet z kurczaka gotowany 120 g 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 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	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> ) 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	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt ( <b>ORZ</b> )	Pieczywo chrupkie- żytnie 30 g ( <b>GLU</b> )	Drugie Śniadanie Mus owsianka z truskawką 100g 1 szt ( <b>GLU</b> )	Łowicz Antybaton Coco 100g 1 szt ( <b>ORZ</b> )	
		Wartość energetyczna: 2571.18 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 84.54 g; Kwasy tł. nasycone: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 365.27 g; Błonnik pokarmowy: 27.53 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 1730.22 kcal; Białko ogółem: 79.21 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kwasy tł. nasycone: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 227.66 g; Błonnik pokarmowy: 36.11 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2953.72 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Tłuszcz: 80.05 g; Kwasy tł. nasycone: 36.26 g; Węglowodany ogółem: 467.67 g; Błonnik pokarmowy: 35.18 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2226.77 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 84.67 g; Kwasy tł. nasycone: 41.04 g; Węglowodany ogółem: 284.99 g; Błonnik pokarmowy: 32.26 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2408.02 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz: 85.77 g; Kwasy tł. nasycone: 41.43 g; Węglowodany ogółem: 321.91 g; Błonnik pokarmowy: 33.96 g; Sól: 7.00 g;

		Podstawowa dziecka 4-18 lat	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-12-18 środa	Śniadanie	Kefir 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> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka z piersią indyczą 30 g 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 razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <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 bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 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 Salata lodowa 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 mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <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 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <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	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> ) Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>JAJ</b> ) Cukinia pieczona z olejem 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 Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 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 bez cukru 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 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> ) Cukinia pieczona z olejem 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 Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza pečzak 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 olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza pečzak 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 olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami bez cukru 250 ml Mandarynka 150 g Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 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 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 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 Salatka z pomidora, cebuli i salaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 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 Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i salaty 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. 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 Salatka z pomidora i salaty 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 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 Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2591.77 kcal; Białko ogółem: 92.17 g; Tłuszcz: 111.63 g; Kwasy tł. nasycone: 43.25 g; Węglowodany ogółem: 316.41 g; Błonnik pokarmowy: 27.98 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2287.94 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 110.84 g; Kwasy tł. nasycone: 42.07 g; Węglowodany ogółem: 249.58 g; Błonnik pokarmowy: 41.04 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2853.28 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 112.16 g; Kwasy tł. nasycone: 45.82 g; Węglowodany ogółem: 372.36 g; Błonnik pokarmowy: 29.97 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2722.10 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 109.11 g; Kwasy tł. nasycone: 43.57 g; Węglowodany ogółem: 354.10 g; Błonnik pokarmowy: 36.77 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2831.08 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 118.02 g; Kwasy tł. nasycone: 49.15 g; Węglowodany ogółem: 359.68 g; Błonnik pokarmowy: 38.93 g; Sól: 11.18 g;

		Podstawowa dziecka 4-18 lat	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-12-19 czwartek	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> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Mix салат 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	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> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Mix салат 10 g Pomidor 100 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 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <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 салат 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 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> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 40 g Mix салат 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Banan 150 g
	II ś	Galaretką jogurtowa o smaku brzoskwiowym 200 g ( <b>MLE</b> )	Jabłko 150 g	Galaretką jogurtowa o smaku brzoskwiowym 200 g ( <b>MLE</b> )	Galaretką jogurtowa o smaku brzoskwiowym 200 g ( <b>MLE</b> ) Orzechy włoskie 20 g ( <b>ORZ</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 Surówka wielowarzywna z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) 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> ) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g ( <b>SEL</b> ) 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 pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Brokuł gotowany 150 g Surówka wielowarzywna z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) 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 200 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) 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> ) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ) 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 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek świeży 100 g Salata zielona masłowa 20 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek świeży 100 g Salata zielona masłowa 20 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 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. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 40 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona masłowa 20 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek świeży 100 g Salata zielona masłowa 20 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> ) Ogórek świeży 100 g Salata zielona masłowa 20 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> )		
		Wartość energetyczna: 2912.62 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz: 79.76 g; Kwasy tł. nasycone: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 451.92 g; Błonnik pokarmowy: 40.30 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2079.71 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Tłuszcz: 65.22 g; Kwasy tł. nasycone: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 284.67 g; Błonnik pokarmowy: 45.01 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 3262.47 kcal; Białko ogółem: 124.39 g; Tłuszcz: 86.15 g; Kwasy tł. nasycone: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 512.56 g; Błonnik pokarmowy: 43.36 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2893.10 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Tłuszcz: 94.27 g; Kwasy tł. nasycone: 39.27 g; Węglowodany ogółem: 417.00 g; Błonnik pokarmowy: 45.43 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2996.60 kcal; Białko ogółem: 112.69 g; Tłuszcz: 97.88 g; Kwasy tł. nasycone: 40.23 g; Węglowodany ogółem: 429.73 g; Błonnik pokarmowy: 47.04 g; Sól: 7.63 g;

		Podstawowa dziecka 4-18 lat	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-12-20 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, 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> ) Dżem brzoskwiniowy 30 g 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> )	Maślanka naturalna 330 ml 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> ) 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> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, 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> ) Dżem brzoskwiniowy 30 g 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 350 ml ( <b>GLU, JAJ, 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> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwiniowy 30 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
	II S	Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt	Pomarańcza 150 g	Sok wieloowocowy 100 % - 200 ml 1 szt		
	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 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 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 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
	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	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> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) 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	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> ) 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: 2473.88 kcal; Białko ogółem: 85.85 g; Tłuszcz: 80.02 g; Kwasy tł. nasycone: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 366.67 g; Błonnik pokarmowy: 27.01 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2217.90 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 87.14 g; Kwasy tł. nasycone: 39.78 g; Węglowodany ogółem: 282.47 g; Błonnik pokarmowy: 36.68 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2825.35 kcal; Białko ogółem: 109.34 g; Tłuszcz: 89.37 g; Kwasy tł. nasycone: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 414.40 g; Błonnik pokarmowy: 30.26 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2245.34 kcal; Białko ogółem: 84.88 g; Tłuszcz: 77.44 g; Kwasy tł. nasycone: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 315.08 g; Błonnik pokarmowy: 25.64 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2190.15 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kwasy tł. nasycone: 34.81 g; Węglowodany ogółem: 294.11 g; Błonnik pokarmowy: 24.47 g; Sól: 7.75 g;

Podstawowa dziecka 4-18 lat		Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-12-21 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od szwagra 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 ( <b>GLU, JAJ</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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 100 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> ) 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 100 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 od szwagra 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 ( <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> )	Koktail truskawkowy bez cukru 200 ml ( <b>MLE</b> )	Koktail bananowy 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	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 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
	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 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</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	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 jabłkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 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> ) 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 jabłkiem 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> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2533.46 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 91.37 g; Kwasy tł. nasycone: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 341.22 g; Błonnik pokarmowy: 35.78 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2137.87 kcal; Białko ogółem: 81.53 g; Tłuszcz: 75.31 g; Kwasy tł. nasycone: 31.38 g; Węglowodany ogółem: 298.86 g; Błonnik pokarmowy: 49.34 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2740.91 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz: 81.89 g; Kwasy tł. nasycone: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 421.68 g; Błonnik pokarmowy: 38.23 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2430.78 kcal; Białko ogółem: 89.68 g; Tłuszcz: 89.10 g; Kwasy tł. nasycone: 37.75 g; Węglowodany ogółem: 327.58 g; Błonnik pokarmowy: 41.33 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2440.48 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz: 81.80 g; Kwasy tł. nasycone: 36.53 g; Węglowodany ogółem: 343.71 g; Błonnik pokarmowy: 43.36 g; Sól: 10.35 g;

		Podstawowa dziecka 4-18 lat	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Onkologiczna-Wysokokaloryczna	Dieta kobiety ciężarnej	Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-12-22 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	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 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	Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Salatka 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 100 g Kisiel o smaku wiśniowym 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 100 g	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 Kisiel o smaku wiśniowym 200 ml Mandarynka 100 g	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 200 ml Mandarynka 100 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 200 ml Mandarynka 100 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> ) Dżem truskawkowy 30 g 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 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 30 g 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> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 30 g 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 30 g 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> )
	Pr	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: 2610.88 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 85.30 g; Kwasy tł. nasycone: 34.92 g; Węglowodany ogółem: 381.78 g; Błonnik pokarmowy: 26.30 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2145.48 kcal; Białko ogółem: 106.08 g; Tłuszcz: 85.55 g; Kwasy tł. nasycone: 35.75 g; Węglowodany ogółem: 253.30 g; Błonnik pokarmowy: 44.82 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2780.10 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz: 75.20 g; Kwasy tł. nasycone: 36.65 g; Węglowodany ogółem: 431.16 g; Błonnik pokarmowy: 28.77 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2317.76 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 72.92 g; Kwasy tł. nasycone: 38.09 g; Węglowodany ogółem: 334.18 g; Błonnik pokarmowy: 29.59 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2438.00 kcal; Białko ogółem: 104.87 g; Tłuszcz: 74.74 g; Kwasy tł. nasycone: 38.79 g; Węglowodany ogółem: 353.95 g; Błonnik pokarmowy: 31.68 g; Sól: 10.04 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,